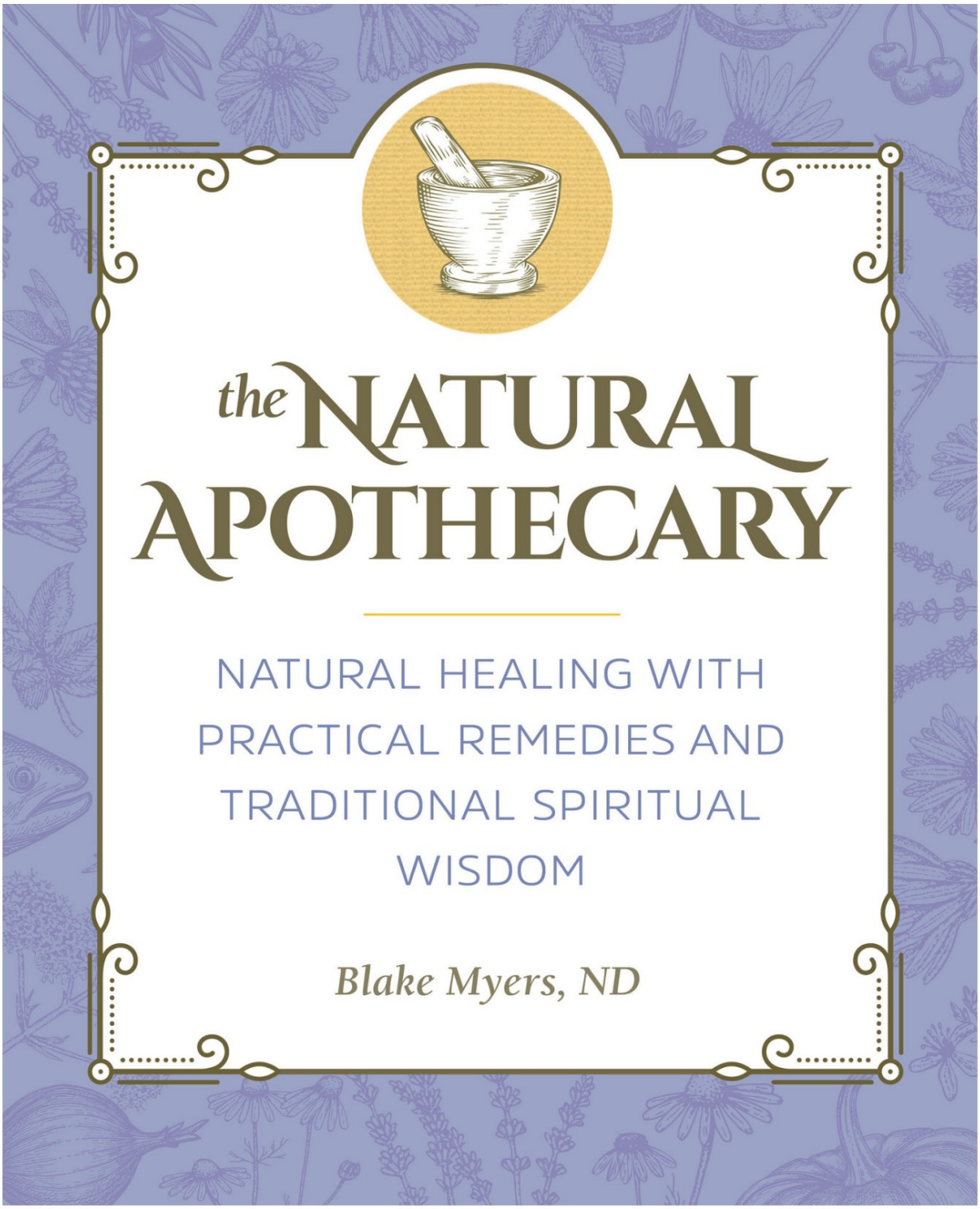
Machine Translated by Google

the NATURAL APOTHECARY

NATURAL HEALING WITH PRACTICAL REMEDIES AND TRADITIONAL SPIRITUAL WISDOM

Blake Myers, ND

Machine Translated by Google



the NATURAL APOTHECARY

NATURAL HEALING WITH PRACTICAL REMEDIES AND TRADITIONAL SPIRITUAL WISDOM

Blake Myers, ND

Machine Translated by Google

the NATURAL APOTHECARY

NATURAL HEALING WITH PRACTICAL REMEDIES AND TRADITIONAL SPIRITUAL WISDOM

Blake Myers, ND

ROCKRIDGE PRESS

Machine Translated by Google

Telif Hakkı © 2020, Rockridge Press, Emeryville, California Bu yayının hiçbir bölümü,
aşağıdakiler dışında çoğaltılamaz, bir erişim sisteminde saklanamaz veya elektronik, mekanik,
fotokopi, kayıt, tarama veya başka herhangi bir biçimde veya herhangi bir yolla iletilemez.
Yayıncının önceden yazılı izni olmaksızın 1976 Amerika Birleşik Devletleri Telif Hakkı
Yasası'nın 107 veya 108. Bölümleri uyarınca izin verilir. Yayıncıya yapılan izin talepleri, İzinler
Departmanı, Rockridge Press, 6005 Shellmound Street, Suite 175, Emeryville, CA 94608 adresine
gönderilmelidir.

Sorumluluğun Sınırı/Garanti Reddi: Yayıncı ve yazar, bu çalışmanın içeriğinin
doğruluğu veya eksiksizliği ile ilgili hiçbir beyanda bulunmaz veya garanti vermez ve belirli bir
amaca uygunluk garantileri dahil ancak bunlarla sınırlı olmamak üzere tüm garantileri özellikle
reddeder. Satış veya promosyon malzemeleri ile hiçbir garanti oluşturulamaz veya uzatılamaz. Burada
yer alan tavsiye ve stratejiler her durum için uygun olmayabilir. Bu çalışma, Yayıncının tıbbi, yasal
veya diğer profesyonel tavsiye veya hizmetler sağlamadığı anlayışıyla satılmaktadır.
Profesyonel yardım gerekiyorsa, yetkin bir profesyonel kişinin hizmetleri aranmalıdır. Ne Yayıncı
ne de yazar bundan kaynaklanan zararlardan sorumlu tutulamaz. Bu çalışmada bir kişi, kuruluş veya
web sitesinden alıntı ve/veya potansiyel ek bilgi kaynağı olarak bahsedilmesi, yazarın veya
Yayıncının kişi, kuruluş veya web sitesinin sağlayabileceği veya tavsiye edebileceği bilgileri
onayladığı anlamına gelmez. yapabilirler. Ayrıca okuyucular, bu eserde listelenen web sitelerinin bu
eserin yazıldığı ve okunduğu zaman arasında değişmiş veya kaybolmuş olabileceğini bilmelidir.

Diğer ürünlerimiz ve hizmetlerimiz hakkında genel bilgi almak veya teknik destek almak için lütfen
Amerika Birleşik Devletleri içindeki (866) 744-2665 numaralı telefondan veya Amerika Birleşik Devletleri
dışındaki (510) 253-0500 numaralı telefondan Müşteri Hizmetleri Departmanımızla iletişime
geçin.

Rockridge Press, kitaplarını çeşitli elektronik ve basılı formatlarda yayınlamaktadır.
Basılı olarak görünen bazı içerikler elektronik kitaplarda bulunmayabilir veya bunun tersi de
geçerlidir.

Machine Translated by Google

TİCARİ MARKALAR: Rockridge Press ve Rockridge Press logosu, Callisto Media Inc. ve/veya bağlı kuruluşlarının Amerika Birleşik Devletleri ve diğer ülkelerdeki ticari markaları veya tescilli ticari markaları dır ve yazılı izin alınmadan kullanılamaz. Diğer tüm ticari markalar ilgili sahiplerinin mülkiyetindedir. Rockridge Press, bu kitapta adı geçen herhangi bir ürün veya satıcıyla ilişkili değildir.

İç Mekan ve Kapak Tasarımcısı: Jami Spittler
Sanat Yapımcısı: Megan Baggott
Editör: Brian Sweeting
Yapım Editörü: Andrew Yackira

İllüstrasyonlar: Shutterstock

Yazar fotoğrafı Loren Howland'ın izniyle

ISBN: 978-1-64739-521-6 eKitabı
978-1-64739-522-3'ü yazdırın

R0

Machine Translated by Google

Güzel oğlum Leonidas Starling'e; Jade, Cedar, Sage, Berkelly ve hayatımdaki tüm küçüklere. Annemizi iyileştirmenin ve onun armağanlarını gelecek nesillere taşımanın yeni yollarını bulsun.

Machine Translated by Google

İ ÇİNDEKİLER

giriiş

Bu Kitap Nasıl Kullanılır

BÖLÜM BİR

DOĞAL TIPTAN EN FAZLA YARARLANMAK

BÖLÜM 1

GENEL BAKIŞ VE TARİHÇE

Naturopatik Tıp

Naturopatiye Karşı Allopati .

İçsel Şifacıyı Aktive Etmek

Eve Dönüş

BÖLÜM 2

SAĞLIĞIN DİREKTLERİ

Sütun 1: Zihniyet

Sütun 2: Yaşam Tarzı

Sütun 3: Diyet

BÖLÜM 3

SAĞLIĞINIZIN SORUMLULUĞUNU ALMAK

Kendi Kendine Sorgulama ve Değerlendirme

Hedefleri ve Niyetleri Belirleyin

Machine Translated by Google

Doğal Şifa Eylem Planınızı Oluşturma

Bölüm iki

YAYGIN HASTALIKLAR İÇİN ÇÖZÜMLER

ÇÖZÜM KILAVUZU

Bağımlılık (Madde Kullanım Bozukluğu)

Adrenal Yorgunluk/Yorgunluk

alerjiler

Alzheimer hastalığı

Anemi

Anksiyete ve Panik Ataklar

Astım

Dikkat Eksikliği/Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB)

Otizm spektrum bozukluğu

Benign Prostat Hiperplazisi (BPH)

Çölyak hastalığı

Crohn hastalığı

Depresyon

Diyabet, Tip

Egzama (Atopik Dermatit)

endometriozis

Epstein-Barr ve Diğer Viral Enfeksiyonlar

Erektil Disfonksiyon (ED)

Yağlı karaciğer

Fibrokistik Göğüsler

Fibroidler, Rahim

fibromiyalji

Hashimoto Tiroiditi

Baş Ağrısı ve Migren

Machine Translated by Google

Kalp hastalığı

Mide ekşimesi ve Gastroözofageal Reflü Hastalığı (GERD)

Ağır Metal Toksisitesi

Hipertansiyon

hipotiroidizm

Enfeksiyonlar

kısırlık

Uykusuzluk hastalığı

İrritabl Bağırsak Sendromu (IBS)

Sızdıran Bağırsak / Bağırsak Geçirgenliği

Menopoz

Multipl skleroz

Obsesif Kompulsif Bozukluk (OKB)

Osteopeni ve Osteoporoz

Parkinson hastalığı

Polikistik Over Sendromu (PCOS)

Premenstrüel Sendrom (PMS)

Huzursuz Bacak Sendromu (RLS)

Romatoid Artrit (RA)

Gül hastalığı

Ülseratif kolit

Sözlük

Kaynaklar

Referanslar

Teşekkür

yazar hakkında

Machine Translated by Google

giriiş

Güneybatı Iowa'da küçük bir kasabada büyürken, Amerika Birleşik Devletleri'ndeki geleneksel tıp sisteminin normları nı deneyimledim. Aslında, bu benim ilaca tek maruz kalmamdı. Tüm bildiğim buydu ve düşündüm ki, sıra sağlık sorunları na geldiğinde her şey vardı. 18 yaşında ABD Ordusuna sağlık görevlisi olarak katıldım. Askeri kliniklerde ve acil serviste çalışarak standart Amerikan tıbbi sürecinde eğitim aldım ve çalıştım. Acil servis, doktor olmak istediğime ilk karar verdiğim yerdi. Bana gerçekten ilham veren inanılmaz doktorlar ve hemşireler vardı.

Bununla birlikte, ön hazırlık çalışmaları mdan geçerken, yaşlanma ve kronik hastalıklarla uğraşırken bu sistemin büyükannem ve büyükbabam üzerindeki zararlı etkilerine tanık oldum. Kişisel deneyimlerimi ve onları n yaşadıkları nı düşündüm ve bugün hala geçerli olan bir sonuca vardım. Geleneksel tıp modeli, şaşırtıcı bilimsel başarılarla doludur ve sayısız durumda hayat kurtarıcıdır. Bununla birlikte, kronik hastalıklar söz konusu olduğunda -vücut ve zihin kendi kendine iyileşemediğinde- mevcut bir çözüm eksikliği vardır. Aslında, geleneksel tıp tarafından kullanılan araçların çoğu yalnızca semptomları bastırmak için tasarlanmıştır.

Vücudun nasıl iyileştiğiyle ilgileniyorum. Benim görevim, nedeni tedavi ederek ve vücudun iyileştirme mekanizmaları nı n sihrini işlemesine yardımcı olarak sağlık sorunları nı çözmek. Bu yüzden naturopatik bir doktor oldum. Bu kitabı, doğal tıbbı anlamanız ve onu kendinizin ve başkaları nı n iyileşmesine (sadece semptomları tedavi etmek için değil) yardımcı olmak için nasıl kullanacağı nı z konusunda size rehberlik etmek için yazdım.

İnternette soğuk algınlığı ndan kansere kadar her şey için "doğal" tedaviler hakkında bilgi boldur. Bulabildiğimiz tedavi seçeneklerinin sayısı nadiren sorun oluyor. Karşılaştığımız şey, çoğumuzun bu seçenekleri nasıl kullandığımızı etkileyen bir modern geleneksel tıp düşüncesi paradigması na sahip olmasıdır. Bu paradigma, ironik bir şekilde, şifa merkezli değildir.
Otlar, besin takviyeleri vb. sadece araçlardır. Neyin, ne zaman uygulanacağı na ilişkin kararın ardındaki felsefeye odaklanılmalıdır.

Machine Translated by Google

ve bu araçları n kası tlı kullanı mı . Baş ka bir deyiş le, neyi baş armaya çalı ş tı ğ ı mı zı bilmemiz ve ardı ndan iş iç in en iyi aracı seç memiz gerekiyor.

Bu materyali sindirdikten sonra, yalnı zca sağ lı ğ ı korumak iç in bir çerç eveye sahip olmakla kalmayacak, aynı zamanda yaygı n kronik rahatsı zlı klar iç in uygulanabilir tedavi yaklaş ı mları nı da anlayacaksı nı z. Bu kitaptaki ç eş itli rahatsı zlı kları inceledikç e, ç akı ş maları n nerelerde olduğ unu görmeye baş layacaksı nı z ve bu bilgileri baş ka hastalı k ve durumlara da uygulayabileceksiniz.

İ yi bilimi ve geleneksel bilgeliğ i harmanladı ğ ı mı zda, iyileş me sürecinin büyüsüne tanı k olma fı rsatı na sahibiz. Bu senin iç in umudum. Bu sürecin, deneyimin, öğ renmenin ve kiş isel iyileş me yolculuğ unun tadı nı ç ı karı n.

Machine Translated by Google

bu boo K nası l kullanı lı r

Elinizde mevcut bilimsel anlayı ş ı n, geleneksel terapötiklerin ve benim klinik deneyimimin, hepsi sindirilebilir bir ş ekilde aktarı lmı ş yoğ un bir sentezi var. Bu kitabı n iki bölümü var. Birinci bölümde, doğ al tı p ülkesinin düzenini alı yoruz. Bazı doğ al tı bbı n tarihini ve sağ lı ğ ı n temel bileş enlerini ele alacağ ı z ve ş ifa planları oluş turmak iç in kullanabileceğ iniz ç erç eve hakkı nda fikir edineceğ iz. İ kinci bölüm, belirli koş ullar iç in tedavi konuları na ayrı lmı ş tı r.

Doğ rudan bir duruma geç mek ve listelediğ im terapilere baş lamak cazip gelse de, öncelikle birinci bölümü okuyup üzerinde derinlemesine düş ünmek nihayetinde size daha iyi hizmet verecek. Kronik bir hastalı ktan iyileş mek, genellikle beklenenden farklı görünür. İ niş ler ve ç ı kı ş lar, aksilikler ve ileriye doğ ru büyük sı ç ramalar var. Kitabı n ilk bölümü, önemli temellerin atı lması na yardı mcı olacak ve aynı zamanda tedavi ve testlerin nası l ve ne zaman yeniden değ erlendirileceğ ini aç ı klayacaktı r.

Öğ reneceğ iniz gibi, kronik hastalı kları n tedavisinde iyi bir ilaç ve olumlu sonuç lar, ç erez kesici bir yaklaş ı m değ ildir. Belirli bir duruma ve listelediğ im terapilere bakı ldı ğ ı nda böyle görünse de, hangi terapilerin ne zaman kullanı lacağ ı konusunda bir sanat ve bireysellik vardı r. İ stenen sonuç lar ilk seferde ortaya ç ı kabilir veya farklı terapi kombinasyonları ve farklı dozlarla biraz deneme gerektirebilir. İ yileş menin zaman zihniyeti aldı ğ ı nı unutmayı n . Sağ lı k ve semptomlar bir ayda yüzde 10 düzelirse, bunu kutlayı n. Bu yönde ilerlemeye devam edebileceğ inizi bilmek iç in kendinize nasıl bakacağ ınızı hayal edin.

Kronik sağ lı k sorunları ndan mustarip olan herkes - ve kronik rahatsı zlı ğ ı olanları n ailesi, arkadaş ları ve bakı cı ları - bu kitaptaki bilgilerden kesinlikle faydalanacaktı r. Nispeten sağ lı klı olanlar, buradaki bilgileri sağ lı ğ ı korumak iç in faydalı bulacaklar ve ayrı ca ortaya ç ı kabilecek genel durumlar iç in doğ al seç enekler kazanacaklar. Bu kitap aynı zamanda doğ al tı p konusunda eğ itim almamı ş ancak uygulamaları na güvenli ve etkili terapötikleri dahil etmek isteyen uygulayı cı lara da fayda sağ layacaktı r. Bu kitap

Machine Translated by Google

herhangi bir klinisyenin, hastaları na ortak koş ullar için güvenle reçete edebilecekleri besin ve bitkisel seçenekler için hı zlı baş vuru için kullanı ş lı bir masaüstü kı lavuzu olarak hizmet eder.

SORUMLULUK REDDİ : Pratisyen olmayanlar için: Bu kitapta yer alan tedavi bilgileri, doğ rudan tı bbi tavsiye olarak değ il, bilgilendirici ve eğ itici bir kaynak olarak düş ünülmüş tür. Yalnı zca bu kitaptaki bilgilere dayanarak hiç bir iş lem yapı lmamalı dı r. Listelenen doğ al tedaviler genellikle güvenli yetiş kin dozları olsa da, okuyucular sağ lı kları konusunda her zaman bir tı p uzmanı na danı ş malı dı r. Bunu yapmak, aldı ğ ı nı z kararları n bireysel durumunuz için en iyi olması nı ve alabileceğ iniz diğ er ilaçlar veya takviyeler ile güvenli olması nı sağ lar. Asla bir durumu kendi kendinize teş his etmeye ç alı ş mayı n. Teş his, testi, teş his kriterlerini ve ekarte edilmesi gereken farklı teş hisleri anlayan tı bbi sağ layı cı lar için en iyi ş ekilde bı rakı lı r. Uygun sağ lı k yetkililerine danı ş mayan okuyucular, bunu yaralanma veya zarar görme riskleri kendilerine ait olmak üzere yaparlar. Yazar ve yayı ncı , hatalardan veya eksikliklerden sorumlu değ ildir.

Uygulayı cı lar için: Bitkiler ve besinler için listelenen dozlar genellikle güvenli yetiş kin dozları dı r. Dozlar ç ocuklar için uygun ş ekilde ayarlanmalı dı r. Hatalardan kaç ı nmak için her türlü ç aba gösterilmiş olsa da, hastalarla tedavileri kullanmadan önce mümkün olduğ unda hakemli araş tı rmalara ve profesyonel monograflara danı ş manı z tavsiye edilir. Buradaki bilgiler, kronik hastalı ğ ı olan hastaları etkili bir ş ekilde tedavi etmeye yardı mcı olacak bir ç erç eveye sahip olmanı za ve değ erlendirmeniz için doğ al ilaç seç enekleri sunmanı za yardı mcı olmak için dir. Daima önünüzdeki durum için en uygun olanı seç in.

Machine Translated by Google

BÖLÜM BİR

Naturel'den En İyi Şekilde Yararlanma İlaç

Sağlığı ve şifayı anlama arayışı çağlar boyunca var olmuştur. Dünyanın her yerinde zengin şifa gelenekleri vardır. Günümüzde doğal tıp kullanıcıları bu atalardan kalma bilgeliğin mesalesini taşıyor. Doğal şifa dünyasına batmış olan bizler, kökenlerimizi o geçmişe, doğanın ve insan deneyiminin keskin gözlemcilerine borçluyuz. Doğal tıbbın tüm potansiyelini gerçekleştirmek için öncelikle bu geleneksel kökleri korumalıyız. O zaman, doğal dünyanın arkasındaki bilime dair sürekli derinleşen anlayışımızla onların üzerine inşa edebiliriz.

Bütünsel terapileri tartışmadan önce, sizi bazı temel kavramlar. Bölüm 1 size dünya çapında bulunan daha büyük tıp sistemleri, felsefeleri ve tedaviye yaklaşımları hakkında temel bir anlayış verecektir.
Ele alacağımız diğer önemli giriş bileşeni, "doğal tıp" teriminin tanımıdır. Ne işe yarayıp neleri içermediğini bilmek bazen kafa karıştırıcı olabilir. Bu kavramı keşfedeceğiz.

Doğal tıbbın kısa bir tarihini ve nasıl tanımlanacağını öğrenerek, yaygın hastalıkların temel nedenlerini doğal tedavilerle ele alma yolculuğumuza başlayacağız.

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

BÖLÜM 1

GENEL GÖRÜNÜM ve TARİHÇE

"Doğal tıp" bir nevi şemsiye tabirdir. Birçok farklı şifa sistemini ve felsefesini kapsayan geniş bir terimdir.
Tanıma tam olarak neyin dahil edildiğine veya neyin hariç tutulduğuna ilişkin görüşler değişebilir, ancak bazı tipik örtüşmeler ve genel kabul görmüş fikirler vardır.

En yaygın olarak, doğal tıp, doğal dünyada bulunan maddelerin iyileşmeyi kolaylaştırmak veya en azından semptomları tedavi etmek için kullanılması anlamına gelir. Doğal maddeler bitkiler, hayvanlar, mineraller, su, hava, ses, vitaminler vb. olabilir.
Buna masaj, kraniyosakral ve akupunktur gibi terapiler de dahildir. Etkili doğal şifa yöntemleri, doğal ilkelere dayanır ve temel bilimlere dayanma eğilimindedir. Benim görüşüme göre, doğal tıp, sistem üzerinde bir eylemde bulunmaya karşı doğal bir sistemle, bizim durumumuzda insan organizmasıyla çalışmanın bir yoludur. Bu ayrım, doğal tıp yaklaşımları nı kullanırken, sonuçları görmek için vücudun doğal iyileştirme kapasitelerini kullandığımız anlamına gelir.

"Doğu" ve "Batı" tıpta yaygın olarak kullanılan terimlerdir.
Çoğu zaman insanlar Batı tıbbını mevcut, geleneksel sağlık sistemimiz olarak algılarlar. Bununla birlikte, Batı'nın daha geleneksel ilaçları (mutlaka yerel ilaç olması gerekmemektedir), hidroterapi ve Batılı şifalı bitkiler gibi terapileri içerir. Doğu geleneksel tıbbının örnekleri Ayurveda ve Doğu Asya Tıbbıdır, bazen Doğu Tıbbı olarak da adlandırılır.

Kök Nedenle Şifa Şifada göz

önünde bulundurmamız gereken birincil soru şudur: " Kök neden nedir?" - kök en derin veya en temel nedendir. Cevap her zaman, hem ne kadar derine baktığını za hem de bakış açını za bağlı olduğudur. Bazı şifa gelenekleri, yaşam gücü sapması nı temel neden olarak görebilir. Diğerleri farklı nedensellik düzeylerini görebilir. Kronik hastalıkta, genellikle çeşitli nedensel ve katkıda bulunan faktörler vardır.

Gerçek dünyadan bir örneğe bakalım.

Machine Translated by Google

65 yaş ında bir erkek, ayakları nda sinir ağ rı sı (nöropati) olduğ u için birinci basamak doktoruna gidiyor. Doktor, ayağ ındaki ağ rı nı n sinirlerinden kaynaklandı ğ ı nı düş ünür. Sinirlerini yatı ş tı rmak ve iletimi yavaş latmak için ona ilaç verirsem, ayak ağ rı sı iyileş ir. Doktor Gabapentin'i reçete eder ve bazı ları na yardı mcı olur, ancak nöropati henüz çözülmediğ i için hasta bir naturopatik doktora (ND) gider. Naturopath laboratuvar çalı ş ması na bakar ve hastanı n B12 eksikliğ i olduğ unu keş feder. Doktor hastaya B12 iğ nesi verir ve sı rayla nöropatiyi giderir.

Ama neden ilk etapta hasta B12 eksikti? Daha derine inin ve bu hastanı n B12 emilimi için gerekli olan yeterli mide asidine sahip olmadı ğ ı nı göreceğ iz . Neden yeterli mide asidi yok? Yaş lanmak mı ?

Belki. Daha ileriye bakı n ve bir yı l önce baş ka sindirim sorunları yaş amaya baş ladı ğ ı nı görüyoruz. Bir yı l önce hangi yaş am olayları gerçekleş ti? Daha az yemesine ve sindirim sorunları geliş tirmesine neden olan partnerinin ölümü.
Yol boyunca bulduğ umuz farklı nedensellik düzeylerini ele alabiliriz ve tartı ş abiliriz. B12 enjeksiyonları na ek olarak mide asidi üretimini ve sindirimi destekleyen otlar gerçekten çok mantı klı . Ancak, temel nedeni tedavi etmeye çalı ş ı yorsak, bu kiş iye yas sürecinde destek vererek ve hayattaki sevincini ve amacı nı yeniden keş federek en eksiksiz ş ekilde yardı mcı olacağ ı z.

Bu bireyin yaş am gücünün nihayetinde burada da etkilendiğ ini unutmayı n. Önemli olan ş u ki, yaş am gücüyle doğ rudan çalı ş abilir veya bu örnekteki gibi bir yaklaş ı m benimseyebilirsiniz ve yaş am gücü dengeyi yeniden sağ layacaktı r.

Geleneksel tı bbi sistemlerden bazı örneklere ve bunları n uygulamaları na bakalı m. Kök neden tedavisine yönelik yaklaş ı mlar.

Doğ u Asya Tı bbı Doğ u

Asya Tı bbı (EAM), Çin, Japonya, Kore ve çevresindeki geniş coğ rafi bölgelerin geleneksel tı p uygulamaları nı kapsar. Bu tı bbi uygulamaları n çoğ u binlerce yı ldı r var. Geleneksel Çin Tı bbı (TCM), dünyanı n birçok yerinde yaygı n olarak eriş ilebilir bir EAM biçimidir ve çok çeş itli hastalı kları tedavi etme ve ağ rı yı yönetme etkinliğ ini desteklemek için geniş ve büyüyen bir kanı t tabanı içerir. Doğ al desenlerle çalı ş arak ve

Machine Translated by Google

Çin tı bbı , vücudun ve çevremizin süreçleriyle ilgili olarak, sadece semptomları maskelemekle kalmayı p, hastalı ğ ı n temel nedenini ortadan kaldı rmayı amaç lamaktadı r.

Çin tı bbı nda, bazen yaş am enerjisi olarak tanı mlanan qi ve yin ve yang'ı n eş it ve zı t doğ aları , iyileş meyi kolaylaş tı ran temellerdir. Optimal sağ lı ğ ı korumak iç in Yin ve Yang'ı n sağ lı klı bir dengede kalması gerekir. Yang, ı sı nı n ve fazlalı ğ ı n niteliğ idir ve doğ ada dı ş saldı r. Yin tam tersi niteliklere sahiptir; soğ uk, yetersiz ve iç sel. Uygulayı cı lar, bu homeostazı onarmak ve sürdürmek iç in öncelikle akupunktur, bitkisel ilaç lar ve fiziksel tı p olmak üzere terapileri kullanı rlar.

Bu, qi, kan ve vücut sı vı ları nı n dolaş ı mı nı teş vik ederek ve yin ile yang arası ndaki uygun iliş kiyi yeniden kurarak elde edilir.

Bu qi, kan ve vücut sı vı ları nı n dolaş ı mı nı teş vik etme süreci, Bu kitapta iyileş meyi kolaylaş tı rmayı anlattı ğ ı mda ne kastedildiğ inin mükemmel bir örneğ i. Uygulayı cı bu doğ al süreç leri destekler ve sonuç , vücudun doğ al olarak yaptı ğ ı ş eydir - iyileş ir.

Ayurveda

Ayurveda tı bbı , binlerce yı l önce Hindistan'da ortaya ç ı ktı . Kelimenin tam anlamı yla tercüme edildiğ inde, Ayurveda yaş am bilimi veya bilgi anlamı na gelir - bu yaş am bilimidir. Amacı mı z yaş amı optimize etmek ve korumaksa, yaş am bilimini anlamak baş lamak iç in kötü bir yer olmayabilir. Chopra Enstitüsündeki Deepak Chopra'ya göre, Ayurveda'da iki temel ilke vardı r.

1. Zihin ve beden ayrı lmaz bir ş ekilde bağ lantı lı dı r.
2. Hiç bir ş eyin bedeni iyileş tirme ve dönüş türme gücünden daha fazla gücü yoktur. zihin.

Qi'ye benzer ş ekilde, prana Ayurveda tı bbı nda tanı nan yaş am gücüdür. Yaş amı n ve sağ lı ğ ı n geliş mesi iç in Prana'nı n korunması gerekir. Prana, nefes almaya odaklanan bir yoga uygulaması olan pranayama kullanı larak ç alı ş ı labilir. Bu, nefesi ve ardı ndan pranayı vücutta kontrol etmek ve hareket ettirmek iç in kullanı lan ç eş itli tekniklerden oluş ur.

Ayurveda'daki bir diğ er temel kavram da doshalardı r. Bunlar "anayasalar" veya bireyin dünyayı deneyimlediğ i ve dünyaya uyum sağ ladı ğ ı yollar gibidir. Üç tür dosha vardı r: vata, pitta ve kapha. Bir birey bu doshalardan birinin temel özelliklerini sergileyebilir.

Machine Translated by Google

veya birkaç ının örtüşmesi. Bir kişinin dosha makyajına bağlı olarak, belirli yiyecekler, şifalı bitkiler ve kendilerine özgü diğer tedaviler kullanılır.

Batı Bitkiciliği

Bitkilerin ve bitkilerin ilaç olarak kullanılması nın tüm kültürlerde olmasa da çoğunda yaygın olduğunu söylemek doğru olur. Batılı bitkicilik (WH), Anglo-Amerikan kökenli geleneksel bitkisel tıbbı EAM gibi diğer büyük sistemlerin bitkisel ilaç uygulamalarından ayırmayı amaçlayan bir terimdir.

WH ile eş anlamlı olarak duyabileceğiniz diğer isimler; bitkicilik, bitkisel veya botanik tıp ve muhtemelen tıbbi bitkicilik veya fitoterapidir. WH yaygın olarak Amerika Birleşik Devletleri, Avustralya, Yeni Zelanda, Birleşik Krallık ve Batı Avrupa'nın çoğu gibi ülkelerde uygulanmaktadır.

Şu anda, WH, daha modern bilimsel bilgilerle birleştirilmiş geleneksel kullanımların bir karışımı dır. WH'de bazıları tarafından kullanılan yapısal yaklaşımlar vardır, ancak en yaygın uygulama çeşitli vücut sistemlerini (örn. kardiyovasküler, sindirim vb.) desteklemek için şifalı bitkiler kullanmaktır. Batılı bitki uzmanları bitkileri sıklıkla eylemleriyle tanımlarlar. Örneğin, Limon Balsamı (Melissa officinalis) bitkisinin sinir sistemi (sakinleştirici), gaz giderici (gaz/sindirim desteğini önler) ve antiviral destek etkileri vardır. Bu nedenle, yatmadan önce genel olarak enerjik olan ve uykuya dalmakta güçlük çeken birini gördüğümde, nervine, Limon Balsamı kullanımını garanti eden bir eylemdir. Aynı şekilde, uçukları varsa, onu antiviral etkisi için kullanabilirim.

Şamanizm ve Enerji Şifası

Birçok kültür, hastalığın temel nedeninin ruhsal veya enerjik doğası olduğunu anlamaya başlamıştır.

Şamanizm, şifa ile ilgili en eski insan geleneği olabilir.
Şamanlar, doğrudan iletişim kurma ve ruh aleminde çalışma yeteneğine sahip bireylerdir. Bu insanlar tüm ruhlarla -bitki, hayvan, insan, taş, vb.- iletişim kurabilirler. Bir şaman, örneğin bir kişinin ruhunun kayıp veya kırık parçalarını almak gibi temel iyileştirme işlerini yapabilir. Batı kültürlerinde, kendilerini şamanik uygulayıcılar olarak tanımlayanlarla karşılaşmak giderek yaygınlaşıyor. Şamanik uygulayıcılar, ruhlar alemine nasıl yolculuk edileceği veya bir kordon kesme töreni gibi çeşitli teknikler ve törenler konusunda eğitilmiştir. Bununla birlikte, geleneksel olarak, bir toplulukta bir şaman bu role doğar.

Machine Translated by Google

Enerji tıbbı, uygulayıcıya bağlı olarak birçok biçim alır.
deneyim ve eğitim. Ses, manyetizma ve ışık enerji örnekleridir. Ek olarak, şifayı kolaylaştırmak için çalışabileceğiniz birçok süptil enerji vardır. Enerji tıbbının karmaşıklığına ek olarak, enerjiyi algılamanın sayısız yolu vardır. Bazı insanlar enerji alanları görebilir. Diğerleri onları elleriyle hissedebilir; diğerleri onları daha sezgisel bir düzeyde hissedebilir. Enerjinin olmadığı bir alana kaydırılması veya durgun enerjinin bir alandan uzaklaştırılması, bu şekilde iyileşmenin nasıl destekleneceğine dair iki örnektir.

Natüropatik Tıp

DOĞAL TIP İLKELERİ

1. Önce zarar vermeyin
2. Doğanın iyileştirici gücü veya yaşam gücü (Vis medicatrix naturae)
3. Nedeni belirleyin ve tedavi edin (Tolle causam)
4. Kişiyi bütün olarak tedavi edin (Tolle totum)
5. Öğretmen olarak doktor
6. Önleme (Praevenik)

NOT: Bu kitapta ND'ler veya naturopatlar hakkında konuştuğumda, her zaman dört yıllık, mezuniyet sonrası natüropatik tıp fakültesine giden uygulayıcıları kastediyorum. Amerika Birleşik Devletleri'ndeki mevcut düzenleyici yapı nedeniyle, kendilerine naturopatlar ve hatta doktorlardan başka bir şey olan naturopatik "doktorlar" diyebilecek birçok insan var. Online sertifika programına katıldılar. Lütfen ND'nizin, Naturopatik Tıp Eğitimi Konseyi (CNME) tarafından akredite edilmiş bir üniversiteye gittiğinden emin olun.

Naturopatik tıp, hem kullanılan terapilerde hem de ND'lerin uygulama tarzlarında eklektik ve geniştir. Naturopatik tıp, başlangıçta Batılı bitkicilik, hidroterapi, diyet, yaşam tarzı, danışmanlık, hareket, fiziksel/vücut manipülatif terapileri ve homeopati gibi terapötik yaklaşımların geniş bir karışımıydı. Naturopati, terapötik kökenlerini büyük ölçüde korurken, bilimsel olarak çok daha fazlası eklenmiştir.

Machine Translated by Google

ilerlemeler geldi. Belirli bir ND'nin yöneldiği terapilere, hakemli bilimsel araştırmaların etkili olduğunu gösterenlere, belirli bir durum için uygulama kapsamına ve klinisyenin deneyimlerine bağlı olarak, artık biofeedback gibi terapileri de kullanan ND'leri bulacaksınız, hiperbarik oksijen tedavisi ve IV'ler.

ND'ler, sürdürülebilir, gerçekçi olacak tedavi yaklaşımlarına odaklanır. yaşam tarzını zın yanısıra etkili ve iyi tolere edilir. Hastalığın kök nedenlerinin yanısıra, sağlığın temelleri de ele alınacaktır. Bunlar, yaşamın sağlıklı bir şekilde var olması için gerekli olan temel bileşenlerdir.
Bunlar: yediğimiz veya yemediğimiz yiyecekler; ne ve ne kadar içiyoruz; stres seviyemiz ve stresi nasıl yönettiğimiz; uyumak; ilişki sağlığı; hareket; dinlenme; ve manevi/ dini/amaç yönelimi.

Bu liste ayrıntılı değildir, ancak fikri iletir. Naturopatlar tipik olarak, hastalığın nedensel faktörlerini tedavi ederken, sağlığın bu temellerini iyileştirmeye ve optimize etmeye yardımcı olmak için çalışırlar. Bazen bu temeller, neden.

NOT: Ortak bir karışıklık noktası nı açıklığa kavuşturmak için, homeopati başlı başına bir tıp sistemidir. Bazı ND'ler homeopattır ve bazıları değildir. Aynı şekilde, birçok homeopat ND değildir.

Naturopati ve Allopati Allopatik

(geleneksel) tıp, özünde indirgemeci ve mekanik bir modeldir. Hedeflerine ulaşmak için bilimsel yöntemi kullanır.
Temel önerme, eğer biraz daha küçük görebilirsek - bu geni, o reseptörü, bu enzimi vb. görebilirsek, o zaman onu bir şekilde etkileyecek bir tedavi (genellikle bir ilaç) geliştirebiliriz. Bu yaklaşım, birçok akut ve acil durumda son derece değerli olmuştur. Felç geçiriyorsak, kan akışını engelleyen pıhtıları kıran ilaçlar var. Vücudumuz "kötü" bakterilerle dolup taşarsa, antibiyotikler şaşırtıcı ve hayat kurtarıcı olabilir.
Konvansiyonel sistemin yetersiz kaldığı yer, kronik hastalıkların tedavisidir. Bunun nedeni, kronik hastalıkları iyileştirmek yerine onları yönetmek için genellikle çeşitli mercekler ve tamamen indirgemeci görüşten daha fazlasını gerektirir.

Machine Translated by Google

Kronik hastalık karmaşık olabilir. Nihai olarak, yapısal ve vücut sistemleri desteği ile indirgemeci bilimsel analizin bir kombinasyonu kullanılarak daha iyi ele alınır. Bütüncül bir bakış açısına ihtiyacı var. Yalnızca allopatik düşünceyi kullanmak genellikle semptomların basitçe tedavi edilmesine yol açar. Bütünsel bir uygulayıcı için semptomlar, çözülmesi gereken sorun değildir; onlar iyileşme sürecine giden yol haritasıdır. İyileşme hedefimizse ve bu gerçekleşiyorsa, semptomlar kendi kendine çözülecektir.

ND'ler titiz bir temel bilim eğitiminden geçer. Teşhisi öğreniyoruz, tüm vücut sistemlerinin derinlemesine normal ve anormal fizyolojisi, kapsamlı anatomi ve biyokimya, herhangi bir yetkili klinisyen için beklendiği şekilde. Bu, diğer tıp uzmanlarıyla aynı tıbbi durumların tanısal ve bilimsel olarak anlaşılmasıyla sonuçlanır. Bu benzerlik mevcut olsa da, farklı olan, ND'lerin sahip olduğu terapötikler ve hastalığın nedeni ve iyileşmeyi nasıl kolaylaştıracağımız hakkında düşünme şeklimizdir.

İçŞifacıyı Etkinleştirmek

Parmağınızı en son kestiğinizde iyileşmesi için ne yaptınız? Hiçbir şey, değil mi? Kesiğe antibakteriyel bir merhem kullanmış ve onu kapalı tutmuş olabilirsiniz, ancak muhtemelen hepsi bu kadar. Bunun nedeni, vücudunuzda, düşünmeniz veya gerçekleştirmeye çalışmanız gerekmeyen hasarlardan kurtulmak için doğuştan gelen mekanizmalar olmasıdır. Kalbinizi attırmak için düşünmeniz gerekenden daha fazlası değil.

Bazen bir şey iyileşmenin önüne geçer. Belki travmatik bir olay vardır ve iyileşme süreci kesintiye uğrar veya engellenir; ya da yönetilmeyen hiperglisemi (yüksek kan şekeri) gibi zamanla yavaş yavaş biriken küçük, uzun vadeli hasarlar olabilir.

Hastalığın kronikleştiği bu durumlarda beden, zihin ve/veya duygular bir döngüye takılıp kalır. Bu döngüyü kırmamız gerekiyor ve bu düşündüğünüzden çok daha kolay olabilir. Çoğu zaman, farklı bir sonuç deneyimlemek için çözüm, yalnızca günlük statükodan farklı bir şey denemektir. Küçük değişiklikler uzun bir yol kat eder. Nerede olursanız olun şimdi başlayın. Küçük değişiklikler uzun vadede büyük faydalar sağlar.

Bireysel durumunuz ne olursa olsun, vücudunuzun iyileşmek için doğuştan gelen bir kapasiteye sahip olduğuna güvenin. Bu konuda rahat ol. Her şeyi denemiş gibi hissetseniz bile, her zaman daha fazla seçenek ve çözüm olduğunu bilin.

Machine Translated by Google

İş te kendinizin ve baş kaları nı n iyileş mesine yardı mcı olacak üç adı mlı bir çerçeve.

1. ENGELLER. İ yileş menin önündeki engeller nelerdir? Seni iyi hissetmekten alı koyan bir ş ey var mı ? Mümkünse bu engelleri kaldı rı n. Herhangi bir engeli kaldı rı rsanı z, iyileş tirme gerçekleş meye baş layacaktı r.

2. TEMELLER. Daha önce bahsedilen vakı flardan sizce hangileri ilgiyi hak ediyor? Hangilerinin sağ lı ğ ı nı zda en büyük rolü oynadı ğ ı nı düş ünüyorsunuz? Gerçekten etkilemek için ne üzerinde kontrolünüz var?

3. SADECE Bİ R Ş EY. Yardı mcı olacak tek bir ş eyi değ iş tirebilseydin kendini daha iyi hisset, ne olurdu? Tek ihtiyacı n olan bir tane. Bugün tüm cevaplara sahip olmanı z gerekmiyor, sadece baş lamak için bir yer.

Eve Dönüş

Ş ifa ile ilgili bir kavramı kavrayabiliyorsanı z, bunu yapı n: ş ifa doğ aldı r! Sadece insan organizması , doğ uş tan gelen kapasitesi içinde iyileş tirme yeteneğ ine sahiptir. Hiç bir ilaç , takviye, bitki veya prosedür vücudu iyileş tiremez. Yapabileceğ imiz ş ey, iyileş meyi kolaylaş tı rmak ve engelleri kaldı rmaktı r . Lütfen burada bir dakikanı zı ayı rı n ve bu kavram üzerinde düş ünün. Bu basit, temel bir kavramdı r, ancak etkisi derindir. Tecrübelerime göre bu, birçok tı p doktorunun tam olarak benimsemediğ i evrensel bir gerçektir. Bu gerçeğ i takdir ederseniz ve yol boyunca yol göstericiolarak tutarsanı z, tı p camiası ndaki birçok kiş inin önünde olacaksı nı z. Sağ lı ğ ı n ne olduğ unu anlayabilirsek, iyileş menin nası l olduğ unu ve onu neyin tetiklediğ ini anlayabilirsek, o zaman kendimize ve baş kaları nı n iyileş mesine yardı m etmeye baş layabiliriz.
Unutmayı n, uygulayı cı ş ifayı yapmaz; hasta yapar.

Unutmayı n, ş ifayı uygulayı cı değ il, hasta yapar.

Doğ al tı bbı uygulamaya baş ladı ğ ı nı zda, eriş ilebilirliğ i ve etkinliğ i nedeniyle doğ al olarak güçlendirici olduğ unu göreceksiniz. Doğ al dünyada emrimizde olan çok sayı da güçlü araç , ortak ortak ilacı mı zdı r.

Machine Translated by Google

Bu nedenle onun korunması da bizim görevimizdir. Doğal eczacıyı kullanmamız, değerli tıbbi kaynaklarımızı hem kendimiz hem de gelecek nesiller için korumak ve korumak için gezegenin vekilharçları olmamızı gerektirir.

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

BÖLÜM 2

sağlığın temel direği

Nispeten sağlıklı olsanız ve bu sağlığı korumak veya kronik semptomlarınız olup bunların üstesinden gelmek istiyorsanız, izlenmesi gereken bazı temel ilkeler vardır. Bunlar, 1. bölümde (burada) bahsedilen hareket, dinlenme, yemek vb. temellerdir . Bu temeller sadece yardımcı olmakla kalmaz; onlar sağlık koşullarıdır. Bunlar sadece kendimizi iyi hissetmemiz için değil, aynı zamanda fizyolojimizin ve doğal şifa mekanizmalarımızın da düzgün çalışması için hepimizin gereksinimleridir. Yalnızca bunları iyileştirmeye ve optimize etmeye odaklanırsanız, sağlıklı yaşam için zemin hazırlamış olursunuz. Tersine, bunlar göz ardı edilirse, sağlık ve iyileşmenin gerçekleşmesi daha az olasıdır. Yoksul toprakta yaşayan bir bitkiden hayati bir bitki yetiştiremezsiniz. Aynı şey bizim için de geçerli. Bu bölüm toprağımıza bakmakla ilgili.

sütun 1

zihin seti

Zihin-beden bağlantısı, iki ayrı parça arasındaki iletişimden daha fazlasıdır. Daha çok tuzlu suya benzer: kavramsal olarak ayrılabilir, ancak çözelti halindeyken daha çok tek bir varlık gibidir. Bir düşüncemiz veya duygumuz olduğunda, fizyolojimiz sırayla değişir. Aynı şekilde, bedensel bir deneyim yaşadığımızda, zihinsel ve duygusal deneyimimiz de onunla birlikte değişir. Bedenimizi değiştirerek zihinsel ve duygusal gerçekliğimizi, belki de kaygı gibi bir şeyi değiştirebiliriz. Bunun tersi de doğrudur. Zihinsel ve duygusal alanlarımızı değiştirerek bedensel deneyimimizi ve fizyolojimizi şu anda ve uzun vadede değiştirebiliriz. Zihniyetimizi bilinçli olarak değiştirerek, ne yediğimiz, ne kadar egzersiz yaptığımız ve zamanımızı nasıl harcadığımız gibi davranış seçimlerimizi de değiştiririz.

Mutluluğu kolaylaştıran şeylerin bir merceğinden sağlıklı bir zihniyete bakmak faydalı bir model olabilir. Mutluluk, neşe ve zevk duyguları, yaşamdaki anlam ve amaç duygusu ve yaşam doyumu gibi çeşitli faktörlerden oluşur. İlişkilerin tamamı net olmasa da, mutluluk

Machine Translated by Google

tüm nedenlere bağlı ölümlerde azalma ile ilişkilidir (herhangi bir şeyden ölme riski). Anlamı, mutluluğu kolaylaştırmak, hepsinde olmasa da birçok düzeyde bizim için iyidir. İşte mutluluğu arttırmanın, bakış açısını değiştirmenin ve hayatınıza içsel huzuru getirmenin bazı yolları.

Minnettarlığı Göster

Kendinize her gün minnettar olduğunuz şeyleri hatırlatmak, genel bakış açısını etkiler ve beyninize hayatın her iki tarafını da (yani, olumsuz ve olumlu) görmeyi öğretmeye yardımcı olabilir. Her gün için minnettar olduğunuz üç şeyi bir günlüğe yazın. Her seferinde farklı şeyler yazmayı deneyin. Bir meydan okuma için, sinir bozucu veya olumsuz bir deneyim düşünün ve bu deneyimden dolayı minnettar olduğunuz bir şey yazın. Örneğin, biri trafikte agresif davranmış olabilir ve düşününce, o anda hızlı ve güvenli bir şekilde tepki verebildiğiniz için minnettarsınız. Bu, yalnızca olumsuz etkileşime odaklanmak yerine, kontrol edebildikleriniz için minnettarlığı gösterir. Önümüzdeki ayı her gün için minnettar olduğunuz üç şeyi yazarak geçirin ve nasıl hissettiğinizi görün.

meditasyon yap

Sakin ve sessiz bir yerde oturarak günde 15 dakika geçirin. Gözlerinizi nazikçe kapatın ve vücudunuzu fark edin. Nefesini fark et. Dış dünyanın gitmesine izin verin ve kendinizle oturun. Meditasyon yapmanın doğru ya da yanlış bir yolu olmadığını bilin; meditasyonda "iyi" veya "kötü" olmak diye bir şey yoktur. Bu sadece, bazı günlerde gerçekleştirilmesi diğerlerinden daha kolay olan mevcut olma alıştırması dır. Zihniniz gezinirken (ve her zaman olacaktır), dikkatinizi tekrar nefesinize veya bedeninizde odaklanmak istediğiniz herhangi bir yere nazikçe ve şefkatle çekmeye çalışın. Bu zamanı almak ve tekrar tekrar kendine dönmek, meditasyonun pratiği ve ilacı dır.

Ritüeller Yaratın

Vücudumuz ve beynimiz rutin ve ritüellere çok iyi tepki verir. Hayatınızda zaten sahip olduğunuz ritüelleri düşünün. Günlük çay saati almak veya haftalık favori bir TV programını izlemek ritüellere örnektir. Hayatımızda ritüellerin olduğu yerde, anlam verdiğimiz şeyleri doğal olarak buluruz.
Size zaman ayırma ritüeline başlayın. Sabah uyandıktan sonra bir ritüel için harika bir zaman. Bu, dua ettiğim, şükranlarımı sunduğum ve sahip olmak istediğim gün için niyetlerimi belirlediğim zamandır. Bunu kahve yapmak için suyun kaynaması nı beklerken yapıyorum (başka bir ritüel). günlük kendinize zaman ayırın

Machine Translated by Google

meditasyon, şükran ve dua, eğer inanç sisteminizde bu varsa. Dua etmek senin işin değilse, günlük tutma ya da sözlü ifade etme alıştırması yap, gününüz, ayınız ve hatta yılınız için tezahür görmek istediğiniz şeyi yapın. Düşüncelerinizi ve arzularınızı bu şekilde fiziksel forma getirmek, onların gerçeğe tezahür etmesi için alan yaratır.

Şefkatli Olun Merhamet ,

durum düşük stresli olduğunda veya kızgın veya korkmuş hissetmek gibi duygusal olarak tetiklenmediğimizde genellikle kolay gelir. Duygularınızın farkındalığını ve size zarar veren veya sizi bir şekilde üzen diğer kişilere karşı şefkat duymanın nasıl göründüğünü keşfetmenizi tavsiye ederim.
Bu, şüphesiz uzun bir görevdir, ancak artan sevgi, kabul ve bağlantı alanına doğru kişisel ve toplumsal evrimimiz için gereklidir.

Ruhunuzu Besleyin

Basitçe söylemek gerekirse, sizi canlı, heyecanlı ve canlı hissettiren şeyler yapın. Mümkünse her gün ve haftada en az birkaç kez bir şey yapın. Bedeninizde ve zihninizde size coşkulu bir his veren nedir? Dağ bisikleti, balık tutma veya sörf gibi açık hava etkinliği mi? Yeni bir yemek tarifiyle deneme mi yapıyorsunuz? Sanat mı müzik mi? Her ne ise, o coşkulu duyguyu aldığınızda, bunun nedeni ruhunuz aktivite ile rezonansa girmesidir. Bunu beslemek, ruhunuz tutkularını yaşamaya yanıt verdiğinden, her düzeyde size fayda sağlayacaktır.

sütun 2

Lifestyle

Lifestyle teknik olarak bir isim olabilir, ancak hepimizin onu bir fiil haline getirmemizi öneriyorum. Merriam-Webster Sözlüğüne göre stil, "tasarlamak, yapmak veya düzenlemek" anlamına gelebilir. Yaşam tasarımı . . . şimdi bu özgürleştirici ve heyecan verici geliyor!
Yaşamlarımızda, refahımızı derinden etkileyen çok fazla seçeneğimiz var. İşte kontrolünüz altında olan iki derinden etkili yaşam tarzı bileşeni. Hayatınızı daha iyi bir sağlık için tasarlamak için bu kılavuzu bir başlangıç noktası olarak kullanın.

Uyku

Uyku sadece sağlık için değil, hayatta kalmak için de gereklidir. Yemeksiz ve susuz yaşayabileceğiniz gibi, uykusuz da yaşayamazsınız.
Uykudan yaygın olarak etkilenen alanlardan bazıları hafıza, biliş ,

Machine Translated by Google

ruh hali ve strese dayanıklılık. Enflamasyon da uykunun azalmasıyla artar. Bilimsel fikir birliği, bir gecede yedi ila sekiz saat kesintisiz uykunun çoğu insan için en uygun miktar olduğudur.

Bir günde her zaman yapacak daha çok şey vardır, ancak uykuyu bir öncelik haline getirin. Yatmadan önce bir ritüel uygulamaya başlayın. Yatmadan en az 30 dakika önce ekranları kapatın ve yavaşlayın. Seni rahatlatan bir şey bul. Belki Limon Balsamı veya Skullcap gibi bir fincan sakinleştirici çay yapmak veya rahatlatıcı bir müzik dinlemek. Neye karar verirseniz verin, bu ritüele her gece aynı saatte başlayın. Tutarlı olun. Uyku ortamını zı serin ve ekranlardan uzak tutun. Uyuduğunuz yeri restorasyon için bir sığınak yapın.

NOT: Uykusuzluk çok yaygın bir durumdur ve bununla ilgili özel tavsiyeler 2. bölümde verilecektir.

Hareket

Hareket, insan vücudunun yapmak için tasarlandığı şeydir. JustStand.org "Zamanımızın en beklenmedik sağlık tehditlerinden biri olan ve giderek hareketsizleşen yaşam tarzlarımızın" olumsuz etkileriyle mücadele etmeyi misyon edinmiş bir kuruluştur . Hareket için onların argümanı benimkiyle aynı. "Binlerce yıl boyunca, insanların yaptığı tam olarak buydu. Bununla birlikte, 20. yüzyılın ortalarında, hızlı teknolojik gelişmeler (düşün: arabalar, TV'ler, bilgisayarlar, vb.) fiziksel aktiviteyi azaltmaya başladı ve teknoloji daha fazla ağır kaldırmayı yaptıkça, insanlar giderek daha hareketsiz hale geldi." BMC Medicine tarafından 2018 yılında yapılan bir araştırma analizi, hareketsiz geçirilen süre ile tüm nedenlere bağlı ölüm arasında bir doz-yanıt ilişkisi gösterdi. Kısacası , düzenli olarak bir şekilde hareket etmek için ne kadar çok zaman harcarsak, hastalık riskimizi ve her türlü kötü sağlık sonucu riskimizi azaltırız.

Vücudumuzu düzenli olarak hareket ettirmeye başladığımızda, çoğu sağlık şikayeti sahip olabiliriz, iyileştirmemiz muhtemeldir. Artan enerji ve zihinsel berraklık gibi kazanılan başka arzu edilen etkiler de olacaktır.

Gün içinde daha fazla ayakta durun ve iş yerinde dolaşın. Molalar verin ve bakalım patronunuz size ayakta bir masa alacak mı ? Evde, günün sonunda oturup ekran izlemek yerine alternatif aktiviteler bulun. Egzersiz için nerede olursanız olun başlayın. Yürümek kötü bir yer değil

Machine Translated by Google

Özellikle düzenli egzersiz yapmaya alış kın değilseniz başlayın. Hastalara önerdiğim en sevdiğim aktiviteler yürüyüş, yürüyüş, bisiklete binme, yüksek yoğunluklu interval antrenman (HIIT) ve power yoga/vinyasa akışıdır. Ayrıca sizi motive etmek ve yaralanmaları önlemek için kişisel bir antrenöre başvurmak gerçekten yardımcı olabilir. Egzersiz yaparken kalp atış hızınızı artırmaya, kaslarınızı yormaya ve terlemeye odaklanın. Yoğunluğa bağlı olarak, haftada üç ila beş gün, 20 ila 75 dakika hedefleyin. Haftada iki veya daha fazla gün kas güçlendirme egzersizleri önemlidir. Egzersiz yönergeleri ve önerileriyle ilgili daha fazla ayrıntı için CDC'ye göz atın.

sütun 3

Diyet

Dışarıda o kadar çok diyet var ki; neye dikkat etmeniz gerektiğini, hatta nereden başlayacağınızı bilmek zor olabilir. Kimi dinlediğinize ve hedeflerinizin ne olduğuna bağlı olarak, işleri daha da karmaşık hale getirmek için çılgınca farklı ve karşıt görüşler olabilir. Birkaç kolay anlaşılır öğe içeren basit bir yapıyı tercih ederim. Bu yönergeler, sağlıklı bir diyetin en temel yönlerini kapsar.

DÖRT ADIMLI SAĞLIKLI BESLENME KONTROL LİSTESİ

- [ ] Bütün gıdalar
- [ ] Bitki bazlı diyet
- [ ] temiz gıdalar
- [ ] Çeşitlilik

Bu liste, bir anti-inflamatuar diyet olarak adlandırılan şeyin özüdür. Bu adımların her birini anladığımızda ve vücudumuza koydukları mızın yüzde 95'inde uyguladığımızda, besin açısından yoğun, lif oranı yüksek, iltihap önleyici ve uzun ömürlülüğü destekleyen bir diyete sahip olacağız.

Tam Gıdalar Tam

gıdalar, doğrudan topraktan veya bir hayvandan gelen herhangi bir şeydir. Bu gıdalar henüz başka ürünlere dönüş türülmemiştir. Sebzeler, otlar, fasulye, kuruyemişler ve meyveler, tüm gıdaların örnekleridir. Kesilmiş et ve taze balık veya deniz ürünleri de sayılır. Yiyecekler orijinal formuna ve hasadına ne kadar yakınsa, sağlığınız için o kadar iyi olacaktır.

Machine Translated by Google

Yiyecekler orijinal formuna ve hasadı na ne kadar yakı nsa, sağ lı ğ ı nı z iç in o kadar iyi olacaktı r.

Tam bir gı da tanı mı ndan uzaklaş tı ğ ı mı z iç in hala birç ok sağ lı klı seç eneğ imiz var, ancak bu bizim aç ı mı zdan daha fazla ö zen gerektiriyor. Ö rneğ in humus, iç inde ne olduğ una bağ lı olarak gerç ekten sağ lı klı olabilir. Humus sadece nohut, zeytinyağ ı , su, tuz, tahin ve limon suyu olmalı dı r. Ne yazı k ki, etiketlere bakmaya baş larsanı z, iş lenmiş gı dalarda dolgu maddesi olarak genellikle soya fasulyesi veya mı sı r yağ ı ve yüksek fruktozlu mı sı r ş urubu gibi ucuz malzemeler bulacaksı nı z. Bu ucuz ikame bileş enleri, iş lenmiş gı daları n sağ lı ğ ı mı za zararlı olması nı n baş lı ca nedenidir. Bütün yiyecekleri yersek, ilk etapta dikkate alı nması gereken bir iç erik listesi olmadı ğ ı iç in iş ler daha kolay hale gelir.

Bitki Bazlı Diyet

Bazı insanlar etlerini gerç ekten severler. Bu sizseniz, korkmayı n. Sağ lı klı beslenmek iç in katı bir vejetaryen olmanı za gerek yok. Bununla birlikte, vücudunuza giren gı daları n ç oğ unun bitki kaynaklı olması nı ö neriyorum (ö rneğ in, sebzeler, fasulye, kuruyemiş ler, tohumlar, vb.). Bitkiler, lif, birç ok temel vitamin ve mineral ve faydalı antioksidanları aldı ğ ı mı z yerdir. İ deal olarak, günde yedi ila 10 porsiyon ç iğ veya yarı m porsiyon piş miş sebze hedeflemeliyiz. Haftada birkaç kez hayvansal ürünleri fasulye ve mercimek gibi ş eylerle değ iş tirmeye baş layı n. Herkesin tüketmesi iç in en iyi et miktarı kesin olarak olmasa da, dünyanı n en uzun yaş am beklentisine sahip bö lgelerinde "Mavi Bö lgelerde" yaş ayan insanlar yaklaş ı k iki ons porsiyon (bir deste kağ ı t boyutunda) et yerler. veya ayda yaklaş ı k beş kez balı k tutun. Vejetaryen veya vegan diyetinde olanlar gibi birç ok insan et yemediğ ini de ç ok iyi hissediyor. Bu Temel Yemek Rehberi, yemek kararları nı zı yö nlendirmenize yardı mcı olacak basit bir baş langı ç noktası sağ lar.

temel yemek rehberi	
BÜYÜK YEMEK (GÜNDE Bİ RDEN FAZLA)	
sebzeler	mercimek
Meyveler	Fasulye

Machine Translated by Google

Fı ndı k	tohumlar
TEDBİ RLİ /TASARRUFLU Yİ YEBİ Lİ RSİ Nİ Z (5 ila 15 KEZ/AY)	
Et	Günlük
Balı k	Tam Tahı llar
KAÇINMAK	
İ ş lenmiş gı dalar	İ ş lenmiş Tohum Yağ ları
Rafine Karbonhidratlar / Tahı llar	Ş eker

Temiz Gı dalar

"Organik", "merada yetiş tirilen" ve "yabani yakalanan", herbisit, böcek ilacı ve diğ er toksin maruziyetlerini azaltmada size rehberlik edebilecek birkaç yaygı n terimdir. "Temiz" yemek yemek, gı da sisteminin gezinmesi belki de en zor kı smı dı r. Geleneksel bir tarı m operasyonunda yetiş tirilen gı dalar tipik olarak dünya ve bizim için son derece kötü olan kimyasallarla yüklüdür. İ nsanlarda bu kimyasalları n çoğ u hormonal, nörolojik ve sindirim sistemi fonksiyonları nı bozar. Doğ rudan sağ lı ksı zlı ğ a ve kronik hastalı ğ a neden olurlar. Çevresel Çalı ş ma Grubu ve Monterey Bay Akvaryumu Deniz Ürünleri İ zleme, temiz ve sürdürülebilir beslenme hakkı nda bilgi veren birkaç yardı mcı kaynaktı r. Basit bir İ nternet araması yla, otla beslenmiş , insanca yetiş tirilmiş vb. gibi çeş itli etiketlerin düzenlenmesi veya eksikliğ i hakkı nda bol miktarda bilgi de mevcuttur. Araş tı rmanı zı yapmalı sı nı z ve o zaman bile genellikle çok fazla gri alan vardı r. Çiftçilerimizi tanı yarak temiz beslenmeyi daha kolay baş arabiliriz. Çiftçi pazarları , topluluğ unuzu ve kiş isel sağ lı ğ ı nı zı desteklemenin en uygun yoludur. Yerel gı da kooperatifleri, kaliteli gı da ve bilgi için baş ka bir harika kaynaktı r.

Çeş itlilik

Hiç "gökkuş ağ ı nı ye" ifadesini duydunuz mu? Bu sadece akı llı ca değ il, aynı zamanda bitki parçaları nı n bir karı ş ı mı nı yemek de önemlidir. Bu, kökleri (pancar, yaban havucu), sapları (kereviz, kuş konmaz), yaprakları /yaprakları (lahana, lahana, pazı) ve tohumları (ayçiçeğ i, balkabağ ı) yemek anlamı na gelir. Aynı zamanda, örneğ in sadece siyah fasulye ve barbunya yememek anlamı na da gelir. En az bir düzine kolay eriş ilebilir fasulye ve bakliyat türü vardı r. Çeş itlilik, dedikleri gibi, hayatı n baharatı dı r. Aynı zamanda hayatı n canlı lı ğ ı olur.

Machine Translated by Google

NOT: Henüz bahsetmediğim tahıllar beslenme dünyasında hararetle tartışılıyor. Birincil tavsiyem, tahıl yiyorsanız, tam tahıllar (bütün yazıldığından meyveler, kahverengi pirinç vb.) yiyin. Rafine tahıllar yemek ve genellikle bakkallarımızda bulduğumuz ekmek türleri, sağlığa en büyük zararlı etkileri bulduğumuz yerlerdir.
Tam tahılları öğçülü olarak yiyin.

Beslenme çok kapsamlı bir konudur ve Kaynaklar bölümünde (burada) sağlıklı gıda kararları vermenize yardımcı olacak kaynaklar bulunmaktadır. Orada belirtilen bazı web sitelerini ziyaret etmenizi şiddetle tavsiye ederim.

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

BÖLÜM 3

SAĞLIĞINIZIN SORUMLULUĞUNU ALMAK

İyi bir klinisyenin en önemli rollerinden biri keskin ve objektif bir gözlemci olmaktır. İyileşmemize yardım edeceksek, aynı düzeyde yargılayıcı olmayan nesnellik getirmemiz gerekir. Bu bölüm, iyileşmenin önündeki engellerin ve olası hastalık nedenlerinin olabileceği sağlığınızla ilgili içgörü kazanmanıza yardımcı olmayı amaçlamaktadır. Tedavi bölümündeki bilgilerin daha başarılı bir şekilde uygulanabilmesi için çerçeveyi oluşturacağız.

Kendi Kendine Sorgulama ve Değerlendirme

Bir semptom günlüğüne veya günlüğüne başlamak, farkındalığınızı artırmanın en iyi ilk adımıdır. Sabah uyandığınızda nasıl hissettiğinizi not ederek başlayın, bunu öğlen, öğleden sonra geç saatlerde ve son olarak akşamları tekrar edin. Bunu her gün yapın. Genel enerjinizi, önceki gece nasıl uyuduğunuzu, iş tahınızın ve susuzluğunuzun nasıl olduğunu, bağırsak hareketlerinin sayısını ve her giriş için iyi olma hissi veya eksikliğini not edin.

Belirtilerinizle ilgili bazı ayrıntıları not etmek de önemlidir. Bunları mümkünse olduğu gibi yazın.

DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN BİRİNCİL DEĞİŞKENLER

- Belirtilerinizin yeri/duyusu (örneğin, sağ şakakta keskin ağrı)
- Semptomların ortaya çıktığı /
- kaybolduğu zaman Az önce nasıl hissediyordunuz? (Bir şey size geleceğini söyledi mi?)
- Neredeydin?
- Ne yapıyordun?
- O gün veya saatte duygusal olarak nasıl hissediyordunuz?
- Belirtilerinizi daha iyi/daha kötü yapan nedir (hareket etme, üşüme, yemek yeme vb.)?
- Önceki gece uykun nasıldı?
- İş tahınız nasıl (ortalama, az ya da çok)?
- Ne kadar susadınız (ortalama, bundan daha fazla veya daha az)?

Machine Translated by Google

- İ liş kili herhangi bir semptomunuz var mı (örneğ in, problem ağ rı lı adet krampları dı r, ancak ishal genellikle aynı zamanda olur)?

Bu günlüğ ü bir hafta boyunca saklayı n. Ayda yalnı zca bir kez belirtiler alı yorsanı z, günlüğ ünüzün o zamana denk gelmesini sağ layı n. Her günlük giriş i iç in bir tarih ve saat yazdı ğ ı nı zdan emin olun. Bu alı ş tı rma, kalı pları görmenize ve deneyiminizin tipik olarak hatı rlamanı n izin verdiğ inden daha doğ ru bir resmini vermenize yardı mcı olacaktı r.
Bunu yapmak size ve uygulayı cı ları nı za da yardı mcı olur.

Bu aynı zamanda 2. bölümde incelediğ imiz üç sütunla ilgili dürüstçe günlük tutmak iç in iyi bir zamandı r : zihniyet, yaş am tarzı ve diyet (burada). 0 ile 10 arası nda bir ölçekte (10 en yüksek), nitelik ve nicelik açı sı ndan her birine nerede düş üyorsunuz? Bu sütunlardan herhangi birini düş ük/ortadan yükseğ e değ iş tirmek iç in motivasyon seviyeniz nedir?

Farkı ndalı k, anlamlı değ iş imin ilk adı mı dı r. Farkı ndalı k oluş turduktan sonra, potansiyel nedensellik kalı pları nı aramaya baş layabilir ve ş ifalı tedavi planı mı zı bir araya getirebiliriz.

Hedefleri ve Niyetleri Belirleyin

Derinlemesine günlük kaydı ve derinlemesine düş ündükten sonra, ilk hedeflerinizi ve niyetlerinizi belirlemenin zamanı geldi. Nereden baş lamak istediğ inizi düş ünün.
Hedefleri bir son nokta olarak değ il, ilerlemek istediğ iniz bir yön olarak düş ünün. Bir hedefin sağ lı klı olmak olduğ unu varsayarsak, bizi sürekli olarak o yöne doğ ru hareket ettirecek seç imler yapmaya ç alı ş ı yoruz. Yol boyunca kendinize daha küç ük hedefler belirleyin. Belki de ç ocukları nı zla veya torunları nı zla daha uzun süre ve daha az acı yla oynamak istiyorsunuz? Ya da evde daha fazla yemek piş irmek mi istiyorsunuz? O yönde ilerlediğ iniz sürece, hedefinize tutarlı bir ş ekilde ulaş ı yorsunuz. Niyet, bir hedefin arkası ndaki zihinsel ve duygusal enerjidir. Bu itici güç . Hedeflerinize sözlü ve bilinç li düş ünce vermek, onlara niyet vermektir. Bu, kullanı ldı ğ ı nda ve odaklanı ldı ğ ı nda güç lü bir güç tür.

Hedeflerinizi ciddiye alı n ama aynı zamanda hafife alı n. Hedefler ciddi bir niyet ve dikkat gerektirir, ancak hayatta hiç bir ş ey garanti değ ildir. Kendiniz iç in belirlediğ iniz hedefler planladı ğ ı nı z gibi olmazsa , sorun değ il . Gelecekte faydalı olacak bir ş ey öğ renmek iç in bir fı rsat olarak görün. Sosyal ve kültürel yapı ları mı zı n bize verdiğ i mesajı n aksine, baş arı hedef değ il, yolculuğ a ç ı kmayı seç mektir.

Doğ al Ş ifa Eylem Planı nı zı Oluş turma

Machine Translated by Google

Çok yol kat ettik ve kitapta bu noktaya ulaş arak belirtilerinizi ve genel sağ lı ğ ı nı zı daha derinden anlamak iç in ç alı ş maya baş ladı nı z. Artı k bu bilgileri alı p uygulamaya koyabiliriz. Bunun iç in DAHA AKILLI bir eylem planı oluş turalı m. Bu kı saltma, kendinize sistematik, adı m adı m bir oyun planı olarak koyabileceğ iniz uzun vadeli hedefleri temsil eder.

NOT: İ lk beş hedef olan SMART, hedef belirleme aş aması nı n bir parç ası olarak yapı lı r. Son iki hedef olan ER, genel sağ lı k hedeflerinize ulaş ı p ulaş madı ğ ı nı zı gözden geç irmek iç in süreç sonu kontrol noktaları dı r. Bunlar, yapı lması gereken değ iş ikliklere veya yeni hedefler oluş turmak isteyip istemediğ inize karar vermenize yardı mcı olacaktı r.

DAHA AKILLI Olun

Burada, varsayı msal bir baş langı ç tedavi planı na dayalı , kendi hedef ayarı nı za devam etmenizi sağ layacak dört ila altı haftalı k SMARTER eylem planı nı n bir örneğ i verilmiş tir.

ÖZEL Bu,

hedefin ne, kim, neden, nerede ve hangisi olduğ udur.

ÖRNEK:

Ne

- Haftada beş gün 30 dakika yürüyün
- Haftada dört gün 1 bardak fasulye yiyin
- Günde üç kez adaptojen tentür ve bitter alı n
- 30 günlük bir zaman diliminde baş ağ rı sı z üç gün daha geç irin
- beş kilo ver

Kim Dahildir?

- yürüyüş arkadaş ı m

Neresi

- Evimin yanı ndaki patikalarda yürümek
- Öğ le yemeğ inde fasulye yemek

Neden

Machine Translated by Google

- Önümüzdeki ay artan kardiyoya hazır olmak
- Daha bitki bazlı bir diyete geçmek için
- Sindirimi ve emilimi artırmak için
- İş yerinde ve daha az baş ağrısıyla daha net düşünmek

Hangi Kaynaklara İhtiyaç Var

- Rahat yürüyüş ayakkabısı
- Hava kötüyse yağmurluk
- İş ten önceki gece öğle yemeği hazırlamak
- Tentür ve acıları hatırlamak için zamanlayıcı

ÖLÇÜLEBİLİR

Hedeflerinize ulaşıp ulaşmadığınızı nasıl bileceksiniz? Sonuçlarınızı ölçebildiğinizden emin olun.

ÖRNEK:

Her gece yatmadan önce her bir hedef için karşılanan günlük sayının bir çetelesini yazarak her hedefi sayısal olarak kolayca ölçebilirim. Ayrıca her gün başım ağrıyor diye sayabileceğim.

ULAŞILABİLİR

Özel hedeflerinizin ulaşılabilir olduğundan emin olun. Hedeflerden herhangi birine ulaşma yolunda engeller var mı?

ÖRNEK:

Geç saatlere kadar çalışmak zorunda kalırsam yürüme hedefime ulaşmakta zorlanabilirim çünkü o zaman yürüyüş arkadaşımla tanışırım. Bu amaca ulaşmak için, muhtemelen eve gittikten sonra onları hala gitmeye teşvik etmek için aramam gerekecek.

İLGİLİ Spesifik

hedefleriniz alakalı mı veya daha büyük, kapsayıcı hedefinizle uyumlu mu?

ÖRNEK:

Evet, tüm özel hedeflerim, daha büyük olan kilo verme ve baş ağrılarını ortadan kaldırma hedefim ile ilgili.

ZAMANLI

Hedeflerinize bir zaman çizelgesi koyun. Ne zaman başlayacağınızı, bitireceğinizi ve yeniden değerlendireceğinizi bilin.

Kronik hastalık veya yaşam tarzı hedefleri için tedavi planları ile tavsiye ederim

Machine Translated by Google

Yeniden değerlendirmeden önce dört ila altı haftalık döngüler.

ÖRNEK:

Önümüzdeki hafta başlayacağım fasulyeler hariç, kendime onları satın almak ve tarifleri aramak için zaman tanımak için iki gün içinde her şeye başlayacağım. Bu hedeflere altıncı haftaya kadar ulaşacağım.

DEĞERLENDİRİN

Spesifikasyonları nızı karşılayıp karşılamadığını za objektif olarak karar verin.

ÖRNEK:

- Haftada dört gün ortalama beş yerine 30 dakika yürüdüm.
- Haftada dört yerine ortalama üç kez 1 fincan fasulye yedim.
- Tentürümü her gün, günde üç kez almayı hatırladım.
- Son günlüğüme kıyasla, son 30 günde üç gün daha başağrısı çekmedim.
- Yedi kilo verdim.

GÖZDEN GEÇİRİN VE DÜŞÜNÜN Bir hedefe ulaşmak, yeni hedefler belirlemek için herhangi bir şeyin değişmesi gerekip gerekmediğine veya ortadan kaldırılacak herhangi bir hedef olup olmadığına karar verin.

ÖRNEK:

- Şimdilik yürüme miktarımla iyiyim.
- Bir önceki hedefimin altında kalsam da her gün yeni bir hedef 1 bardak fasulye koyacağım.
- Önümüzdeki altı hafta içinde aynı kilo kaybı ve başağrısı azalmasına sahip olmak istiyorum.

İşte burada S'ye geri dönüyoruz. Daha önce de belirttiğim gibi, amaçlarımız için, çoğu yaşam tarzı ve destekleyici tedavinin etkisini göstermesi zaman aldığından, yeniden değerlendirmeden önce tipik olarak dört ila altı hafta vermenizi öneririm. Hedeflerinizi yeniden değerlendirdiğinizde, dört ila altı haftalık işarette, en az üç gün boyunca yeni bir semptom günlüğü oluşturun. Semptom günlüğünüzün süresini, sıklığını ve yoğunluğunu bir öncekiyle karşılaştırmak, değişimi nesnel olarak değerlendirmeye nasıl başlayacağınızı zdır. Her yeniden değerlendirme, önceki belirtiler günlüğüyle karşılaştırırlır ve zamanla bunu önceki tüm belirtilerle karşılaştırmak yararlı olur. olanlar.

İlk hedeflerinizi ve tedavi planınızı oluşturmak için koşullar bölümünü kullanın. En fazla üç yaşam tarzı değişikliğiyle başlamanızı öneririm (bir

Machine Translated by Google

veya iki muhtemelen daha gerçekçi). Davranış değişikliğinizi zor olabilir ve sürdürülebilirlik anahtardır. Yaptığınız herhangi bir yaşam tarzı seçimine ek olarak, bitkiler veya takviyeler gibi almayı seçtiğiniz üç yeni şeyi aşamanızı da tavsiye ederim. Bu öneri, ilk tedavi planı için değil, aynı zamanda önceki planların her ardışık modifikasyonu için de geçerlidir. İdeal olarak, her seferinde yeni bir başlangıç yapmak yerine, ilerledikçe yalnızca ince ayar yapmanız ve iyileştirmeniz gerekir. Sağlık planlarınızı oluştururken, özellikle de ek kararlarla ilgili olarak, her zaman güvenilir bir sağlık uzmanıyla çalışmanızı tavs

İyileşmenin Anatomisi

İyileşme süreci çok farklı şekillerde görünebilir ve kişiye, özel duruma ve hastalığın süresine bağlı olarak değişen miktarlarda zaman alabilir. Bazen hızlı iyileşme ve sağlığın restorasyonu gerçekleşse de, kronik hastalıklarla uğraşırken, yol boyunca küçük hıçkırıklarla yavaş ve istikrarlı bir iyileşme beklemek daha gerçekçidir. Bir tedavi protokolüne başladığınızda, güne aşırı odaklanmamak önemlidir. Aydan aya veya birkaç ayda bir bakmak daha iyidir. Günlük girişlerinize dayanarak, bir önceki ay boyunca tamamen iyileştiyseniz, önemli olan tek şey budur. Bir ayda yüzde 10'luk bir iyileşme, bu yörüngeyi korursanız 10 ayda harika hissedeceğiniz anlamına gelir. Herhangi bir değişiklik hissetmiyorsanız veya daha kötü hissediyorsanız, tedavi planında bir şeylerin değişmesi gerekir.

Kronik sağlık sorunlarının iyileşmesini değerlendirirken verebileceğim bir numaralı tavsiye, olayların hızına değil genel gidişatına odaklanmaktır. Önemli olan tek şey doğru yönde ilerlemenizdir. Kendinize karşı nazik olmayı ve yavaş ama istikrarlı iyileştirmeler yapmayı unutmayın.

Özgürlüğe Doğru Hareket Etmek

Sağlık ve zindeliğinizi kendi elinize alma kararınız için tebrikler. Yardım için uzanmak ve bu durumda bu kitaba ulaşmak, başkalarına yardım etmenin yanısıra kişisel iyileşmede de hayati bir ilk adımdır. Her an, hayatımızı değerlerimizle ve dünyada nasıl var olmak istediğimizle uyumlu bir şekilde yaşamak için bir şanstır. Artan sağlık, hayatımızın her alanında artan özgürlük olarak yaşanır. Cesurca ilerleyin ve özgürlüğünüzü bulun. İçinizdeki şifa büyüsüyle doğdunuz. Evrenin doğal düzeni sizden yana.

Machine Translated by Google

BÖLÜM İKİ

Yaygın Hastalıklar için Çareler

Kendi kendine sorgulama tamamlandı ve diyet, yaşam tarzı ve uygulamak istediğiniz diğer davranış değişiklikleri için belirlenen hedeflerle birlikte, artık yaygın rahatsızlıklar için doğal tedavilere dalabiliriz.

Doğal şifa için temel kavramlar yerinde olduğunda, doğal tıbbın daha derin bir düzeyde neye benzediğini keşfetmek için iyi bir yerdeyiz. Her bir rahatsızlığın yaygın semptomlarını, kök nedenlerini ve testlerini ele aldıktan sonra, dikkate alınması gereken etkili tedavi seçeneklerini gözden geçireceğiz. Tedaviler, belirli diyet önerilerinin yanısıra faydalı bitkisel ilaçlar ve besin takviyelerine odaklanacaktır. Bu terapötik yaklaşımlar, hastalıkla ilgili önemli vücut sistemlerinin işlevini desteklemenin yanısıra altta yatan olası nedenleri ele almak için tasarlanmıştır.

Hastalığın iyileşmesine yönelik niyeti ve dikkati artırmanın bir yolu olarak her koşul için Beyanlar verilecektir. Son olarak, yaşam tarzı, davranış sal ve dikkate alınması gereken diğer özel tedavi yaklaşımlarını gözden geçireceğiz.

ÇÖZÜM KILAVUZU Tüm takviyeler

değişen doz aralıklarında verilir ve her zaman yaşa, kiloya ve bireysel senaryoya göre uygun şekilde ayarlanması gerekir. Verilen doz aralıkları yetişkin dozlarıdır ve genellikle oldukça güvenlidir. Güvenli üst sınırı aşmamak için toplam günlük doza dikkat edin. Örneğin, bir multivitamin alıyorsanız, önerilen başka bir besine olan ihtiyacın yerini alabilir veya doz önerisinin bir kısmının multivitamin kapsamında olduğu anlamına gelebilir.

Bazı koşullar için uzun besin listeleri vardır. Mümkün olduğunda kaliteli bir multivitamin, multimineral veya diğer

Machine Translated by Google

Çok sayı da bireysel hap kullanmaktan kaçı nmak ve muhtemelen maliyeti de azaltmak için ürünü istenen besin maddelerinin çoğ uyla tamamlayı n. Aynı zamanda, fayda görmek için bahsedilen her besini veya bitkiyi almak çoğ u zaman gerekli değ ildir. Bu bölümdeki amaç, muhtemelen en iyi sonucu verecek terapötikleri vermektir. Bitkisel formüllerin verildiğ i durumlarda, bitkisel formülün önerilen besin maddeleri ile bir kombinasyonunu deneyin. Besinler vücuda çalı ş ması için ihtiyaç duyduğ u ş eyleri sağ lama eğ ilimindeyken, bitkiler genellikle bu iş levlerin daha iyi çalı ş ması nı destekler.

Yine, bireysel durumunuz için en iyi besinler ve dozlar konusunda size rehberlik edebilecek bir sağ layı cı yla çalı ş manı z önerilir.

TEDAVİ SÜRESİ

Bazı terapiler, bunları n ne kadar süreceğ inden bahseder. Bunu yapmayan diğ erleri için, iyileş tirmeler görmeye baş ladı ğ ı nı zda temel kural, durmadan önce birkaç ay boyunca bu rejime bağ lı kalmanı zdı r. Amaç, vücudun iyileş me iş ini yapması için ihtiyaç duyduğ u ş eyi alması ve ideal olarak artı k desteğ e ihtiyaç duymaması dı r. Ancak bu tamamen duruma ve kiş iye bağ lı dı r. Sizin için en iyi olanı görmek için deneme gerektirebilir. Feragatnamede belirtildiğ i gibi, lütfen bu tür karar vermede destek için bir tı bbi sağ layı cı yla birlikte çalı ş ı n.

MAGNEZYUM

Magnezyum listelendiğ inde, ya magnezyum glisinat ya da magnezyum sitrat tavsiye edilir. Bu türlerden herhangi biri iyi emilecektir.

B Vİ TAMİ Nİ KOMPLEKSİ

Her B kompleksi, her B vitamininin değ iş en dozları na ve vitaminlerin farklı biçimlerine sahiptir. Genel olarak, sadece folat yerine L-metilfolat içeren ve her vitaminin günlük dozunu minimumda sağ layan bir ürün arayı n.

MULTİ Vİ TAMİ N VE MULTİ Mİ NERAL

Bunları n hepsinin dozları değ iş ir. En azı ndan çoğ u besin maddesinin günlük dozunu hedefleyin ve ş iş ede açı klandı ğ ı gibi günde bir porsiyon alı n.

BİTKİSEL FORMÜLLER

Bitkisel ilaçlar için yerel bir bitki mağ azası na danı ş ı n. Çoğ u zaman, sizin için özel sı vı formülasyonlar oluş turabilirler. Belirli bir bitki mevcut değ ilse, dı ş arı da bı rakı labilir veya benzer etkiye sahip bir bitki ile değ iş tirilebilir. Burada bir bitki uzmanı size yardı mcı olabilir. Verilen doz aralı kları oldukça geniş tir, çünkü

Machine Translated by Google

bazı insanlar daha hassastır ve daha azına ihtiyaç duyarken, diğerleri daha yüksek bir doza ihtiyaç duyar. Sizin için neyin işe yaradığını bulmak için deney yapmak gerekebilir.

LABORATUVAR TESTLERİ VE GÖRÜNTÜLEME KISALTMALARI

Aşağıdaki bölümde bahsedilen birçok laboratuvar ve görüntüleme testi, kısaltmalar olarak listelenmiştir. Bazı kısaltmalar referansınız için burada listelenmiştir.

ANA – Antinükleer Antikorlar

ASCA – Anti-Saccharomyces Cerevisiae Antikorları

CBC – Beyaz Kan Hücresi Diferansiyeli ile Tam Kan Sayımı

CMP – Kapsamlı Metabolik Panel

CRP – C-Reaktif Protein

BT – Bilgisayarlı Tomografi Taraması

DHEA-S – Dehidroepiandrosteron Sülfat

ESR – Eritrosit Sedimantasyon Hızı fT3 –

Serbest T3 (Triiyodotironin) fT4 – Serbest T4

(Tiroksin)

GGT – Gama-Glutamil Transferaz hCG –

İnsan Koryonik Gonadotropin hsCRP – Yüksek

Hassasiyetli C-Reaktif Protein

MRI – Manyetik Rezonans Görüntüleme

pANCA – Perinükleer antinötrofil sitoplazmik antikorlar

RBC - Kırmızı Kan Hücresi

RF – Romatoid Faktör

SHBG – Seks Hormonu Bağlayıcı Globulin

TSH – Tiroid Uyarıcı Hormon tT3 – Toplam

T3 (Triiyodotironin) tT4 – Toplam T4 (Tiroksin)

UA – İdrar tahlili

Uygulayıcı değilseniz lütfen Sorumluluk Reddi'ni gözden geçirin.

Machine Translated by Google

Bağımlılık (madde kullanım bozukluğu)

Semptomlar

Yaygın semptomlar çok sayıda olabilir ve büyük ölçüde test bölümünde listelenen tanı kriterlerinde yer alır.

Tıbben konuşursak, bağımlılık madde kullanım bozukluğu (SUD) veya kumar bozukluğu olarak sınıflandırılır. Burada SUD'ye odaklanıyoruz. SUD ile, kullanım ve davranışlar zamanla doğada giderek daha zorlayıcı hale gelme eğilimindedir ve birey, kendilerine veya başkalarına zararlı etkilere rağmen tipik olarak kullanmaya devam edecektir.

Kök nedenleri

Bağımlılık, doğası gereği biyopsikososyal ve ruhsal olan karmaşık bir kronik hastalıktır; bu, tüm bu alanların, bağımlılığın gerçekte bir hastalık olarak ne olduğuna dair bütünsel bir tabloya yol açmak için farklı ve genellikle karmaşık şekillerde kesiştiği anlamına gelir.

Araştırmalar, bağımlılığın beynin kronik bir hastalığı olduğunu gösteriyor. nörotransmitter ve ödül sistemi yolları dahil olmak üzere çeşitli devreleri içerir. SUD ve diğer bağımlılıklar, sosyal ve kişilerarası ilişkiler, genetik ve çevresel faktörler, zihinsel ve duygusal özellikler ile bağlantılıdır.

Çocukluk çağı travması ve travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) iki SUD ile güçlü bir şekilde bağlantılı olan ve potansiyel kök nedenler olarak araştırılması gereken alanlar. SUD'nin atadan kalma öyküsü ve eş zamanlı akıl hastalığı da altta yatan yaygın nedenlerdir.

Bağımlılıklar, suçluluk ve utanç duyguları, amaç duygusunun ve kendi kendisiyle bağlantının kaybolması ve daha yüksek bir güçle bağlantı eksikliğine neden olabilir. Burada, manevi bir bileşen genellikle bir rol oynar.

Test

Etme SUD tanısı için bu 11 koşuldan ikisinin mevcut DSM-V. olması gerekir.

1. Maddeyi aldığını zdan daha büyük miktarlarda veya daha uzun süre almak demekti.
2. Maddeyi kullanmayı bırakmak ya da bırakmak istemek ama başaramamak.

Machine Translated by Google

3. Maddeyi elde etmek, kullanmak veya kullanı mı ndan kurtulmak iç in ç ok zaman harcamak.
4. Maddeyi kullanma isteğ i ve dürtüsü.
5. Madde kullanı mı nedeniyle iş te, evde veya okulda hedeflerine ulaş amamak.
6. İ liş kilerde sorunlara yol aç sa bile kullanmaya devam etmek.
7. Kendinizi sosyal, mesleki veya eğ lence etkinliklerinden soyutlama madde kullanı mı nedeniyle.
8. Tehlikeli sonuç lar doğ urma ihtimaline rağ men madde kullanmak durumlar.
9. Maddenin ş iddetlendirebileceğ i fiziksel veya psikolojik bir sorunu olması na rağ men kullanmaya devam etmek.
10. Artan tolerans, yani elde etmek iç in daha fazla maddeye ihtiyacı nı z var onun tam etkisi.
11. Maddenin daha fazlası nı alarak hafifletilebilen yoksunluk belirtilerinin geliş mesi.

LABORATUVARLAR

- İ drar İ laç Analizi
- CBC
- CMP

Kullanı m ş ekline ve süresine bağ lı olarak seks hormonları (testosteron, östrojen vb.) ve TSH da değ erli olabilir.

Birisi damardan uyuş turucu kullanı yorsa, temizlemeyi onaylaması na bakı lmaksı zı n iğ ne kullanı mı , HIV ve hepatit C laboratuvarları ç alı ş tı rı lmalı dı r.

Tedavi

Diyet Yaklaş ı mı Bitki

bazlı , besin aç ı sı ndan yoğ un bir diyet, SUD'den kurtulmak iç in ç ok önemlidir. SUD genellikle iş tah azalması nı iç erir ve bu nedenle kolayca besin eksikliklerine ve besin gereksinimlerinin artması na neden olabilir.

- Günde 50–80 oz su Günde 7–
- 10 porsiyon sebze Günde 1 su bardağ ı
- fı ndı k (badem, kaju fı stı ğ ı)
- Fasulye ve baklagiller haftada birkaç kez

Machine Translated by Google

Otlar / Takviyeler

Herhangi bir maddeden detoks sonrası olanlar için aşağıdakileri almaları önerilir:

- Magnezyum – yatmadan önce günde 300–600 mg
- B Vitamini Kompleksi – günde bir porsiyon
- Elektrolit Tozu – günde bir paket/günde 16 oz su Multivitamin – günde
- bir porsiyon Yetersiz beslenmişse Protein tozu – günlük 1–1.2g/kg
- vücut ağırlığı Balık Yağı – 1g günde bir ila iki kez
-

Detoks sonrası ilk bir ila üç ay içinde depresan rehabilitasyonda olanlar için (örneğin, afyon veya alkol bağımlılığından kurtulma) için:

- Glisin - günde iki ila üç kez 500-1000 mg
- Gama-Aminobütirik Asit (GABA) – günde iki ila üç kez 500 mg
- L-theanine - günde iki ila üç kez 500 mg
- Taurin - günde iki ila üç kez 500 mg
- Devedikeni (Silybum marianum) – günde iki kez 1.000 mg

Aşağıdaki besinler sinir sistemini sakinleştirmek ve kaygı, huzursuzluk ve uykuya yardımcı olmak için kullanılır. Tüm maddeler için önerilen besinlere ek olarak bunları kullanın. Genel olarak hafif, güvenli ve sakinleştirici otlar şunları içerir:

- Kafatası (Scutellaria lateriflora)
- Çarkıfelek (Passiflora incarnata)
- California Poppy (Eschscholzia californica)
- Limon Balsamı (Melissa officinalis)
- Papatya (Matricaria recutita)
- Kedi nanesi (Nepeta cataria)
- Mine çiçeği (Verbena officinalis)
- Lavanta (Lavandula angustifolia)

Anksiyete ve uykusuzluk için daha güçlü otlar:

- Kediotu (Valeriana officinalis)
- Kava Kava (Piper methysticum)

BAĞIMLILIK İYİLEŞTİRİCİ BİTKİSEL TENTE/GLİSERİT

FORMÜL

Machine Translated by Google

Ashwagandha (Withania somnifera)

Bacopa (Bacopa monnieri)

Kutsal Fesleğen , diğer adıyla Tulsi

Sibirya Ginsengi (Eleutherococcus senticosus)

Dört bitkinin eşit kısımlarını karıştırın. Günde üç kez 2-4 damlalık alın.

Yaşam Tarzı

Değişiklikleri Ne kadar zor olursa olsun, sosyal yapınızı değiştirin ve kullanıcılar temiz olana kadar onlarla olan arkadaşlıklarınızı sonlandırın. Telefonunuzdaki tüm ilaç tedarikçisi bağlantılarını silin ve güvenli ve temiz bir yaşam ortamına girmeye çalışın.

Detoks yaptıktan sonra mümkün olan en kısa sürede egzersiz yapmaya başlayın. Yoğunluk ve süre açısından yavaş çalışmanız gerekebilir, ancak beyninizin ve vücudunuzun daha hızlı iyileşmesine yardımcı olacaktır. Bir bağımlılık tıbbı uzmanıyla çalışın, danışmanlık ve travma tedavisi alın ve düzenli olarak destek gruplarına katılın.

Olumlama

Ben sevgiyi ve şefkati hak eden güzel bir insanım. Hayatımı amaç ve tutkuyla yaşıyorum.

Machine Translated by Google

Adrenal tükenme/yorgunluk

Belirtiler

- "Yanmış" hissetmek
- "Stres faktörlerine" karşı azalan tepki, örneğin trafikte yavaş tepki süresi, yavaş irkilme refleksi vb.
- Apati
- Tuz ve/veya şekere aşerme
- Depresyon ve/veya anksiyete
- Sık görülen hastalıklar
- Dinlendirici olmayan uyku
- Uykuya dalmada ve/veya uykuyu sürdürmede güçlük
- Genelleştirilmiş yorgunluk Çalışmak için uyarıcılara
- ihtiyaç (Kahve yaygın bir örnektir ve zamanla daha az etkili olma eğilimindedir.)

Adrenal tükenme veya adrenal yorgunluk, resmi bir tıbbi teşhis değildir. Genellikle "tükenmişlik" olarak adlandırılabilecek durumla en yakından ilişkili olan bir dizi semptomu tanımlamak için kullanılır.

Klinik deneyimlerime göre kapsayıcı tema azaldı hem iç hem de dış stres faktörlerine karşı dayanıklılık. Birey o kadar "yanmış" ki dünyaya sağlıklı bir şekilde cevap verecek canlılığa sahip değil.

Kök nedenleri

Bu durum patolojik değil işlevseldir; bu, terimin yaygın kullanımında bir hastalık olmadığı anlamına gelir, ancak genellikle aşırı kullanım ve aşırı efordan dolayı belirli vücut sistemlerinin işlevinde azalma vardır.

Aylar veya yıllar boyunca devam eden herhangi bir uzun süreli stres en olası kök nedendir. Öğrencileri, bakıcıları, bekar ebeveynleri vb. düşünün. Buna yol açan diğer olası senaryolar, vücutta yoğun stres yaratan kronik enfeksiyonlar veya kronik inflamatuar durumlar olabilir.

24 saatlik

- Kortizol Haritalamasının Test Edilmesi *
- Kortizol Uyanış Tepkisi

Machine Translated by Google

- CMP, Oruç
- CBC
- HbA1C
- TSH
- ferritin
- DHEA-S

*Örneğin gündüz veya gece çeşitli noktalarda yüksek veya düşük olup olmadığını kontrol etmek için kortizol yanıtını 24 saatlik bir süre boyunca haritalayan bir laboratuvar kullanmak önemlidir. Kuru idrar analizi kullanıyorum.

Tedavi

Diyet Yaklaşımı

- Elektrolitleri artırın. Yemek pişirirken birkaç farklı deniz tuzu kullanın.
- Günlük en az 1-1.2g/kg vücut ağırlığı proteini alın.
- Günlük 30-50 gr lif alın.
- Şekeri ortadan kaldırın.
- Kafeini azaltın. Sabahları 1 fincandan fazla kahve içmeyin. İyileşene kadar yapabiliyorsanız kafeini ortadan kaldırın.
- Günlük 50-80 oz su için.

Otlar / Takviyeler

- Magnezyum - yatmadan önce günde 300-600 mg
- B Vitamini Kompleksi – günde bir porsiyon
- Multimineral – günde bir porsiyon

ADRENAL YORGUNLUK BİTKİSEL TENKTÜR FORMÜLÜ

Ashwagandha (Withania somnifera)
Kutsal Fesleğen , diğer adıyla Tulsi
Schisandra (Schisandra chinensis)
Sibirya Ginsengi (Eleutherococcus senticosus)

Dört bitkinin eşit kısımlarını karıştırın. Günde üç kez 2-4 damlalık alın.

Yaşam Tarzı

Değişiklikleri Vücudunuzun onarılması için yeterince dinlenmesi gerekir. Tükenmiş bir durumda, dinlenmek ve uyumak, vücudunuzun kendini yeniden inşa etmek için nasıl zamana sahip olacağı dır. git

Machine Translated by Google

gece 11'e kadar yatın ve gecede yedi ila sekiz saat uyuyun. Uykusuzluk bir sorunsa, daha fazla rehberlik için o bölümü (buradan) ziyaret edin.

Vücudunuzu mümkün olduğunca hareket ettirmeye başlayın. Akşam yemeğinden sonra 15 dakika kuvvetli bir şekilde yürümek, başlamak için iyi bir yerdir. Tükenmişlik hissi verebilir, bu yüzden yapabileceklerinizle başlayın ve yavaşça sınırlarınızı zorlayarak artırın. Buradaki küçük çabalar daha hızlı gelişmeyi sağlayacaktır. Tedavi için engelleri kaldırın. Bu, tükenmeye neden olan veya buna katkıda bulunan durumu mümkün olduğunca değiştirmeniz gerektiği anlamına gelir. Bu olmadan, tam iyileşme zor olacaktır.

Olumlama

Başkalarını önemsediğim kadar kendime de sevgiyle ve özenle bakıyorum.

Ya da hayatımdaki her şey kadar kendime de sevgi ve ilgi veriyorum.

Machine Translated by Google

alerjiler

Belirtiler

- Kaşıntılı gözler, kulaklar, burun ve/veya damak (ağız çatısı)
- Hapşırma
- Burun akması
- Sulu gözler
- Sinüs/burun tıkanıklığı
- Baş ağrısı (ön/sinüs)
- Postnazal damlama
- Ara sıra öksürük veya hırıltı (astım varsa)

NOT: Bu açıklama, bazı kişilerin gıda alerjisi dediği gıda intoleransları / hassasiyetleri konusu ile ilgili değildir. Bu açıklama, mevsimsel alerjiler, toz akarları ve hayvan tüyü gibi diğer maddelere karşı alerjiler ve "gerçek" gıda alerjileri gibi şeylere atıfta bulunmaktadır.

Kök nedenleri

Bağışıklık sistemi, dış ortamdaki bir şeye yoğun tepki veriyor. Bağışıklık sisteminin IgE (genellikle oldukça reaktif) kısmı, akut alerjik reaksiyonlarda en yaygın olanıdır. Bu IgE, anafilaktik (hayatı tehdit eden) reaksiyonların arkasındadır, ancak aynı zamanda mevsimsel alerjiler gibi birçok şeye neden olur. Mast hücreleri adı verilen bazı bağışıklık hücreleri bu şekilde tetiklendiğinde histamin salınır. Histamin, yaşadığımız rahatsız edici semptomlara neden olur.

Test

Etme Test genellikle tanı için gerekli değildir. Bununla birlikte, mevsimsel yerine sürekli olarak sorunlar varsa, spesifik alerjeni/ alerjenleri bilmek daha önemlidir.

- IgE Alerjen Paneli

Machine Translated by Google

- Deri Prick Testi
- CBC

Tedavi

Yararlı tedavi yaklaşımları arasında alerjenden kaçınma, histamin yıkımını optimize etme, mast hücrelerini (histamin üreten hücreler) stabilize etme ve alerji hijyeni yer alır.

Diyet Yaklaşımı

- Bilinen gıda intoleranslarını ortadan kaldırın.
- Mümkün olduğunca çok biyoflavonoid açısından zengin bitki yiyin.
- C vitamini yüksek gıdaların alımını artırın.
- Artan çinko için kabak çekirdeği ve kaju ekleyin.
- Her gün quercetin içeriği yüksek yiyecekler yiyin.
- Günlük 50-80 oz su için.

Yerel bal, polen alerjileri için bir halk tedavisi/önlemedir. Bazı çalışmalar fayda gösterdi ve diğerleri göstermedi. Balın tadı güzeldir, bir yaşından büyükler için güvenlidir ve yardımcı olabilir.

Otlar / Takviyeler

- C vitamini - 1000 mg günde bir ila üç kez
- B Vitamini Kompleksi – günde bir porsiyon
- Quercetin - 250-500 mg günde bir ila üç kez (genel bir Bioflavonoid Quercetin yerine kompleks iyidir)
- Günde birkaç kez aynı sefa (Caendula officinalis) ve Isırgan (Urtica dioica) yaprağı demlenmiş çay

Yaşam Tarzı

Değişiklikleri Alerjenlerden kaçınmak, bir reaksiyonun oluşmasını engeller. Mümkün olduğunda kaçınmayı ilk öncelik haline getirin.

Polen alerjileri ile kendinizi ve iç ortamınızı Bu polenlerden mümkün olduğunca arınmış olmak anahtardır. Giysilerinizi kapıda çıkarmak ve onları koymak için bir çantaya sahip olmak, polen takibini önlemenin bir yoludur. En azından yatmadan önce yüzünüzü ve saçınızı yıkayın. Aksi takdirde, poleni de yanınızda götürürsünüz.

Toz akarları yaygın bir alerjendir. Yastığınız için bir toz akarı örtüsü alın, sıkı sıkı yıkayın ve yastığınızı her altı ayda bir değiştirin.

Machine Translated by Google

öç üm. Evinizi mümkün olduğ unca tozsuz tutun. Yüzeylerin önce nemli olması temizlik sı rası nda havaya toz girmesini önleyecektir. Pencere panjurları nı unutmayı n; burası tozun biriktiğ i yaygı n bir yerdir.

Bir iç mekan hava filtresi, havadaki herhangi bir alerjen iç in partikül maddeyi havadan uzak tutmak iç in faydalı olabilir. Hava yoluyla bulaş an her tür alerjenle, giysilerinizi ve uyku malzemelerinizi sı k sı k yı kamanı z önemlidir. Yastı k kı lı fları özellikle önemli olabilir.

Olumlama

Baş kaları yla ve ç evremle güç lü ve sağ lı klı sı nı rları m var.

Machine Translated by Google

Alzheimer hastalığı

Belirtiler

Kısa süreli hafıza kaybı, Alzheimer hastalığının en yaygın ilk belirtisidir (örneğin, nesneleri sık sık yanlış yerleştirme, soruları tekrarlama ve kahvaltıda yenen gibi günün erken saatlerinde yapılanları unutma).

Zaman ve hastalık ilerledikçe, yaygın belirtiler şunlardır: Daha

- karmaşık bilişsel görevlerde/problem çözmede zorluk Muhakeme ve/veya
- yargıda bozulma Zaman ve mekan karmaşası Konuşma/yazmada hatalar
- Nesneleri tanımada zorluk Günlük yaşamdaki normal aktivitelerde azalma/
- azalma özerklik Davranışsal ve duygusal düzensizlik
-
-

-

Kök nedenleri

Alzheimer Hastalığı (AH), açık ara en yaygın nörodejeneratif hastalık türüdür. Daha ileri yaşlarda, tipik olarak 65 yaşından sonra başlayan ve genellikle yavaş ila orta derecede ilerleyici olan sporadik bir tiptir.

Nörofibriler yumaklara neden olan beta-amiloid plakları n ve tau proteinlerinin birikmesi, sinir iletimini etkiler ve çevredeki nöronları n dejenerasyonunda rol oynar. Bunlar dejenerasyonla ilişkili olsalar ve bazı semptomlara doğrudan neden olsalar da, bu hastalığın ilk etapta neden ortaya çıktığına dair sorulması gereken çok daha derin sorular var.

Kalıtsal genlerden kaynaklanan yatkınlıklar bir kenara bırakılırsa, davranışsal ve çevresel faktörler göz önünde bulundurulur. Naturopatik bir perspektiften AD için başlıca hususlar şunlardır:

- Bağırsak disbiyozu ve patojenler
- Sızdıran bağırsak/bağırsak
- geçirgenliği Ağır metal toksisitesi (örn. alüminyum, cıva)
- Diğer toksin yükü (pestisitler, herbisitler vb.)
- Aşağıdakiler dahil inflamatuar davranışların tarihi:

Machine Translated by Google

- Sigara
- Ağır alkol
- kullanımı Pro-
- inflamatuar diyet Kronik enfeksiyonlar (örn., Borrelia, Epstein-Barr virüsü)
- Sızdıran kan-beyin bariyeri (nöroinflamasyona neden olur)
- Besin eksiklikleri

Test Etme

AD'nin varlığını doğrulamak için yerleşik bir laboratuvar veya görüntü testi yoktur. Kapsamlı bir nörolojik ve mental durum muayenesi yapılmalıdır. Bunu yapmak, diğer koşulları ve diğer bunama türlerini ekarte etmeye yardımcı olur. Laboratuvarlar, enfeksiyonlar veya diğer organ patolojileri gibi semptomların diğer nedenlerini ekarte etmeye yardımcı olabilir.

- CBC
- CMP
- TSH
- Metilmalonik Asit
- CRP
- ESR
- Nötrofil/Lenfosit Oranı (NLR)
- Lipid paneli
- D vitamini
- ANA, Refleks Kademeli
- Ferritinli Demir Panel
- RBC Magnezyum

Diğer Hususlar

- İdrar Toksik Metaller
- Taraması Kapsamlı Dışkı
- Analizi Kapsamlı Besin Paneli
- Patojenler için Genetik SNP Panel
- Testi – Yeniden Etkinleştirilmiş Epstein-Barr Virüsü ve
  Sitomegalovirüs Virüsü, Lyme Hastalığı ve diğer kene kaynaklı
  hastalıklar, özellikle bir geçmiş varsa ve diğer testler çok fazla göstermiyorsa.
- Diğer beyin bozuklukları nı aramak için beyin MRG'si

Tedavi

Machine Translated by Google

Geleneksel tedavi, asetilkolinesteraz inhibitörleri vermektir. Merck El Kitabı, bu ilaçların "bazı hastalarda bilişsel işlevi ve hafızayı ılımlı bir şekilde iyileştirdiği" belirtir. Benzer eylemlerle kolinin korunmasına yardımcı olabilecek şifalı bitkiler olsa da, fazla indirgemeci düşünmenin ötesine geçmeliyiz. Kronik koşullarda en büyük etkinlik, daha bütünsel bir yaklaşımdan ve altta yatan herhangi bir katkıda bulunan faktörün tedavi edilmesinden gelir. Bu nedenle, burada önerilen kapsamlı testler.

Diyet Yaklaşımı

Özellikle iştah azalması ve yemek yemeyi hatırlamada zorluk varsa, birincil önem beslenmeyi sürdürmektir. Bir anti-inflamatuar diyet, beyin iltihabını iyileştirmenin ve beyin fonksiyonu için gerekli besinleri almanın temelidir.

- Günde 30-50 gr lif
- Günde 50-80 oz su
- Günde en az 1-1,2 gr/kg vücut ağırlığı protein
- Günde 7-10 porsiyon sebze Bazıları ketojenik

diyetin faydalı olabileceğini öne sürmüşlerdir. Özellikle uzun vadeli kanıtlar olmak üzere çok az insan araştırması mevcuttur ve bu diyetin sağlıklı bir insan için bile sürdürülmesi zor olabilir. Enerjinizi harcamak için en iyi yer olmayabilir, ancak diğer tedavilerden bazılarını aldıktan ve gerekli özeni gösterdikten sonra dikkate almaya değer olabilir.

Bitkiler/Takviyeler

- Vitamin B Kompleksi – günde bir porsiyon
- Magnezyum – günde 300–600 mg Asetil-L-
- Karnitin – günde 2-3 g Yüksek EPA/DHA
- Balık Yağı – günde iki ila üç kez 1 g Geniş Spektrumlu
- Probiyotik – ağız yoluyla 5–25 milyar CFU günlük 16 oz su içinde
- günlük Elektrolit Tozu Günlük Curcumin – 2–4 g günlük Bacopa
- (Bacopa monnieri) – günde bir kez 1000 mg Karahindiba
- (Taraxacum officinale) Kök Tentür – günde üç kez 2 damlalık
-

Machine Translated by Google

BEYİN KAN AKIŞI BİTKİSEL TENKTÜR FORMÜLÜ

Biberiye (Rosmarinus officinalis)
Gotu Kola (Centella asiatica)
Ginkgo (Ginkgo biloba)

Her bitkinin eşit parçalarını karıştırın. Günde iki ila üç kez 2-4 damlalık alın.

Yaşam Tarzı

Değişiklikleri Uyku ilaçlarını kullanmadan uykuyu optimize edin. Bu ilaçlar düşme riskini arttırır ve zaten yetersiz çalışan bir beyinde azalmış fonksiyon yaratır.

Hareket oldukça önemlidir. Hastalığın ciddiyetine bağlı olarak, yürümekten sandalye egzersizlerine kadar her şey mümkün olabilir. Neyin yapılabilir ve güvenli olduğuna odaklanın. Her şey hiç yoktan iyidir.

Beyni egzersiz yapmak, beynin daha uzun süre iyi çalışmasını sağlamanın iyi bir yoludur. Bulmaca, Sudoku ve bulmaca gibi şeyler yapın. Yaratıcı olun: Çizmeyi, renklendirmeyi, müzik çalmayı, mektup yazmayı, origami yapmayı ya da yapılabilecek her şeyi deneyin. Bu tür faaliyetler açıkça hastalığın ilerlemesine bağlı olarak büyük ölçüde değişir. Önemli olan, faaliyete bağlı kalmak ve durgunluktan kaçınmaktır. Neurofeedback demansta bilişsel düşüş için umut vaat ediyor; yapması kolaydır ve aynı zamanda beyin için egzersiz gibidir.

Olumlama

Geçmişi salıveriyorum, şu anda yaşıyorum ve dünyayı tüm potansiyelime dahil ediyorum.

Machine Translated by Google

Anemi

Belirtiler

- Solgunluk (soluk cilt, dudaklar, diş etleri ve konjonktiva)
- Nefes darlığı
- Tükenmişlik
- genelleştirilmiş zayıflık
- Senkop (bayılma)
- Göğüs ağrısı
- baş dönmesi
- Baş ağrısı
- amenore
- Azalmış libido
- Kalp çarpıntısı

Kök nedenleri

Anemi, dolaşımdaki kırmızı kan hücrelerinin azalması dır ve nedenleri çoktur. Kan kaybı bir nedendir, bu durumda kanamanın kaynağı belirlenmelidir. Dış kı da kan kaybı burada yaygın bir nedendir.

Azalmış kırmızı kan hücresi üretimi, aneminin tipik bir nedenidir. Demir, B12 , folat ve bakır eksikliklerinin tümü anemiye neden olur. Kronik inflamatuar bozukluklar ve bazı kanserler de anemiye neden olabilir.

Kansızlığın bir başka nedeni de dolaşımdaki kırmızı kan hücrelerinin parçalanıyor veya parçalanıyor. Enfeksiyonlar, genişlemiş dalak ve otoimmün durumlar gibi şeyler anemiye neden olabilir.

Anemi her zaman ortaya çıkarılması gereken daha derin nedenlerin bir işaretidir.

Test

Etme Aneminin tam türü ve nedeni testler yoluyla aydınlatılmalıdır.

CBC, aneminin varlığını veya yokluğunu gösterir, çünkü mevcut kırmızı kan hücrelerinin sayısını, bunların boyutlarını ve mevcut hemoglobin miktarını gösterir.

CBC'nin gösterdiğine dayanarak, bir sonraki adım için seçenekleri daraltır. Doktorların mevcut spesifik anemiyi teşhis etmesine yardımcı olacak bütün test algoritmaları vardır.

Machine Translated by Google

Tedavi

Anemisi olan bir dedektif olmak önemlidir. Aneminin türü belirlendikten sonra nedenini sormaya devam edin. Örneğin, eğer bir besin eksikliği varsa, bunun neden olduğunu anlamalı ve ilgili daha derin sorunları gerçekten iyileştirmek istiyorsak ve sadece besin maddesini soru sorulmadan değiştirmek istemiyorsak, bunu tedavi etmeliyiz.

Diyet Yaklaşımı

Genel olarak, durumunuza göre kişiselleştirilmiş, besin açısından yoğun, tam gıda ve bitki bazlı bir diyet, tipik olarak aneminin altında yatan besin nedenlerini ele alabilir.

Otlar/Takviyeler Bir

besin maddesi eksik olduğunda, en azından BKİ ile doldurmak ve kısa bir süre için güvenli üst sınıra gitmek, iyileşmeyi hızlandırmaya yardımcı olacaktır. Besin eksikliği şiddetliyse, kas içi veya damar içi besin takviyesi en iyi eylem planıdır, ardından artık eksiklik kalmayana kadar ağızdan takviye yapılır.

Otlar, takviyeler ve diğer tedavilerin destek için uyarlanması gerekir. etkilenen vücut sistemleri ve aneminin altında yatan nedene dahil olan patoloji.

Örneğin, B12 gibi bir besinin emilimi sorunsa,

B12 takviyesinin yanısıra yemeklerden bir ila üç ay önce sindirim acıları ve sindirim enzimleri .

Yaşam Tarzı

Değişiklikleri Aneminin altında yatan nedene hangi davranışların ve kişisel seçimlerin katkıda bulunduğunu değerlendirin. 3. bölümdeki kendi kendine sorgulama size rehberlik edebilir.

Olumlama

Yaşam gücünü kolaylıkla oluşturur ve sürdürürüm.

Machine Translated by Google

Kaygı ve panik atakları

Belirtiler

- Huzursuzluk
- sinirlilik
- Endişe, korku ve/veya panik
- Kas ağrıları, ağrılar ve gerginlik
- Göğüs ağrısı
- Çarpıntı ve/veya kalp çarpıntısı
- Konsantrasyon zorluğu
- Karın ağrısı
- İştah azalması veya artması
- Uyku bozukluğu
- Titreme/titreme
- Nefes darlığı
- Boğulma hissi/nefes almada zorluk
- El sıkma veya tırnak yeme gibi davranışlar

Anksiyete fiziksel, zihinsel ve/veya duygusal olarak kendini gösterebilir. Burada listelenen semptomlar tipiktir, ancak hemen hemen her semptom anksiyete ile ilişkili olabilir veya anksiyete tarafından şiddetlenebilir.

Anksiyete genellikle altta yatan bir rahatsızlık veya korku hissi verir ve hafif ila şiddetli panik bozuklukları arasında değişebilir.

Kök nedenleri

Çok sayıda sağlık durumu kaygının nedeni olabilir. Medscape.com'a göre, "Anksiyete bozuklukları, tüm psikiyatrik bozuklukların en uzun ayırıcı tanı listelerinden birine sahiptir." Bu kesinlikle benim klinik deneyimim.

Farklı hormonal (hipertiroid) ve metabolik dengesizlikler (diyabet) kaygıya neden olabilir. Diğer potansiyel nedenler, besin eksiklikleri ve/veya dengesizlikler, enfeksiyonlar ve uyku bozuklukları dır. Madde kötüye kullanımı, bağımlılık ve yoksunluk da dikkate alınması gereken nedenlerdir.

Diğer tıbbi problemler ekarte edildiğinde, yaygın anksiyete bozukluğu (GAD) yaygın tanı dır. Bir anksiyete bozukluğunu gerçekten teşhis etmek için diğer tıbbi nedenlerin ekarte edilmesi gerekir.

Machine Translated by Google

Kişilik bozuklukları gibi diğer psikolojik bozukluklar ve şizofreni, tezahürlerinin bir parçası olarak kaygıya sahip olabilir.

Anksiyetedeki temel nedenin resmini karıştıran şey, kaygının neden olduğu semptomların bazen kaygı nedeni olabilmesidir. Örneğin, kaygı kalp çarpıntısına neden olabilir. Kalp çarpıntısı da kaygıya neden olabilir ve farklı nedenlerle ortaya çıkabilir. Zor, değil mi? Bir keresinde kalp çarpıntısı olan ve bunlar sırasında şiddetli anksiyete yaşayan bir hastam vardı. Anksiyeteden dolayı çarpıntısı olup olmadığından emin değildim.
Bu hastada demir eksikliği ve anemi olduğu ortaya çıktı. Anemiyi ele almak kalp çarpıntısını ve bununla birlikte kaygısını giderdi.

NOT: Disfonksiyonel solunumu YAB'nin yaygın olarak gözden kaçan bir nedeni olarak düşünün. Bu durum biofeedback ve nefes eğitimi ile kolaylıkla tedavi edilebilir.

Test yapmak

Hipertiroidi gibi fizyolojik ve biyokimyasal nedenler ekarte edilmelidir. Amerikan Tabipler Birliği Dergisi'nde 2018 yılında yapılan bir meta-analiz, anksiyete vakalarının yüzde 30'unda otoimmün tiroidit olduğunu buldu. Kapsamlı bir öykü, yapılacak testleri yönlendirmelidir. İşte bazı temel başlangıç noktaları.

- CBC
- CMP, Oruç
- TSH

Diğer Hususlar

- 24 Kortizol Haritalaması *
- İdrar İlaç Ekranı
- İdrar tahlili, daldırma çubuğu
- HbA1C
- Kapsamlı Besin Paneli

YAB'niz varsa Nijmegen Anketini almanızı şiddetle tavsiye ederim (buradaki Kaynaklar bölümüne bakın). Bu anket hızlı bir derecelendirmedir.

Machine Translated by Google

Anksiyeteye neden olabilen ve tedavi edilebilen disfonksiyonel solunumla ilgili belirli semptomlar.

* Size sadece 24 saat için toplam miktarı vermek yerine, kortizol tepkisini 24 saatlik bir süre boyunca haritalayan bir laboratuvar kullanmak önemlidir. Bunun nedeni, desenin ne olduğunu ve gündüz veya gece çeşitli noktalarda yüksek veya düşük olup olmadığını görmek istemenizdir. Kuru idrar analizi kullanıyorum.

Tedavi

Bu tedavi yaklaşımı YAB ile ilgilidir. Diğer tanıların buna göre tedavi edilmesi gerekir.

Diyet Yaklaşımı Kan

şekerinde büyük ani yükselmelerden ve düşmelerden kaçınır. Bu rafine şeker ve karbonhidratlardan kaçınmak anlamına gelir. Her öğünde biraz protein yiyin ve kan şekeri düşüşleri yaygınsa, düzenli olarak atıştırmak için her zaman yanınızda biraz badem veya başka fındık bulundurun.

- Kafeini azaltın veya ortadan kaldırın.
- Alkol tüketimini azaltın.

Bitkiler/Takviyeler

- Magnezyum – 150 mg – 300 mg günde iki kez Glisin
- – 500–1000 mg günde iki ila üç kez GABA – 500 mg günde
- iki ila üç kez L-theanine – 500 mg günde iki ila üç kez B6 –
- günde 10 mg (bir Vitamin B Kompleksi burada yeterli
- olabilir) ilave olarak)
- Taurin – Günde iki ila üç kez 500 mg Bu besinlerin

tümü sinir sistemini sakinleştirmeye yardımcı olur.

Anksiyete için bitkisel müttefikler çoktur. Endişeniz varsa, onları arkadaşınız yapın.

Hafif, etkili ve genellikle çok güvenli otlar şunları içerir:

- Kafatası (Scutellaria lateriflora)
- Çarkıfelek (Passiflora incarnata)
- California Poppy (Eschscholzia californica)
- Limon Balsamı (Melissa officinalis)
- Papatya (Matricaria recutita)
- Kedi nanesi (Nepeta cataria)

Machine Translated by Google

- Mine çiçeği (Verbena officinalis)
- Lavanta (Lavandula angustifolia)

Daha güçlü otlar*:

- Kediotu (Valeriana officinalis)
- Kava Kava (Piper methysticum)

*Etkilerini artırabileceğinden başka yatıştırıcı ilaçlar alıyorsanız, bu bitkileri kullanmadan önce şifalı otlar hakkında bilgisi olan bir uygulayıcıya danışın.

Esrar spp. bazıları için faydalıdır, ancak kaygıyı da şiddetlendirebilir. Bu bitkisel ilaç, anksiyete için kullandığım tipik bir klinik yaklaşım değil, ancak deneyecekseniz, “dabbing” gibi konsantrelerden kaçınmanızı öneririm. Cannabidiol (CBD) bir "yüksek" yaratmaz ve başlamak için en iyi yerdir. 20:1 oranında CBD ve tetrahidrokanabinol (THC), artan THC miktarları ile deney yapmak için makul bir başlangıç noktasıdır.

CBD'nin yalnızca CBD'ye karşı tam spektrumlu bir ürün olması durumunda yardımcı olma olasılığı daha yüksek olacaktır.

Yaşam Tarzı

Değişiklikleri Kaygı geçmişte ve gelecekte yaşar. Odağınızı şimdiki ana nasıl getireceğinizi öğrenmek çok önemlidir. Kafanızdan çıkıp vücudunuza girmeye başlayın. Günlük bir farkındalık meditasyonu taahhüdüne başlayın. En azından her gün 10 ila 15 dakika sakin ve sessiz bir yerde oturun ve öyle kalın. Tüm dikkat dağıtıcıları, duyusal uyarıları ortadan kaldırın ve bedeninize ve duyularınıza odaklanın.

Biofeedback ve kalp atış hızı değişkenliği eğitimi, sinir sistemi, kaygıyı önleme ve kaygı atakları nı durdurmaya yardımcı olan.

Ayrıca, düzenli olarak doğada olmak için zaman ayırın.

Olumlama

Ayaklarım dikildi. Ben buradayım, şimdi, bu anda. Vücudumda güvendeyim.

Machine Translated by Google

Astı m

Belirtiler

- Göğüste sı kı ş ma/daralma
- Nefes darlı ğ ı /hı zlı nefes alma
- yarı ş kalbi
- hı rı ltı
- Hava yolları nda mukus üretimi
- Öksürük

Hafif astı m, tetiklenmedikçe genellikle asemptomatik olacaktı r. Daha ş iddetli hastalı k, daha yoğ un semptomlar, alevlenmeler arası ndaki semptomlar ve çoğ u zaman gecenin ortası nda semptomlarla kendini gösterecektir.

Kök nedenleri

Astı mı n altı nda bağ ı ş ı klı k sistemi dengesizliğ i ve inflamasyon yatmaktadı r. Hava yolları nda hassasiyet var. Tetiklendiğ inde devam eden inflamatuar bağ ı ş ı klı k süreçleri, hava yolları nı n daralması na neden olur. Yaygı n tetikleyiciler soğ uk hava, egzersiz, duygusal heyecan, enfeksiyon, mevsimsel/çevresel alerjiler, asit reflüsü ve aspirin ve diğ er NSAID'lerdir.

Değ erlendirilmesi gereken önemli bir temel sorun gı da intoleransı dı r. sahip atopik dermatit (egzama) ve astı mı n yaygı n olarak birlikte bulunduğ u uzun zamandı r gözlenmektedir. Gı da intoleransları bu koş ulları n her ikisini de destekleyebilir. Astı m bulguları ile birlikte sistemik inflamasyon da mevcut olabilir.

Test yapmak

- Solunum Fonksiyon Testleri

ve/veya

- Tepe Akı ş ı

Mümkünse, uygulamadan önce ve sonra değ erlendirmek için Albuterol gibi bir bronkodilatör kullanı larak bu testlerden herhangi biri yapı lmalı dı r.

- CBC

Machine Translated by Google

- Gıdalar, polenler, toz vb. için IgE Alerji Panelleri.
- CRP
- Nötrofil/Lenfosit Oranı (NLR)
- Hoş görüsüzlükleri/hassasiyetleri değerlendirmek için Gıda Eliminasyonu/Yeniden Meydan Okuma

DİĞER HUSUSLAR

- IgG Gıda Alerji Testi
- Göğüs röntgeni
- Asit reflü için değerlendirin

Tedavi

Akut ataklarda bronkodilatasyon zorunludur. Mukus ekspektorasyonu da önemlidir.

Uzun vadede, immünomodülasyon, enflamasyonun azaltılması ve yaşam tarzı faktörleri aracılığıyla genel sağlığın iyileştirilmesi birincil odak noktasıdır.

Diyet Yaklaşımı

- Bir anti-inflamatuar diyet uygulayın.
- Şekerden kaçının.
- Her gün yüksek biyoflavonoid içeriği tüketin (günde 7-10 porsiyon sebze, özellikle koyu morlar ve parlak renkli olanlar).
- Gıda intoleransları nı ortadan kaldırın. Bu bazen astım sorun değil
- C vitamini yüksek gıdaların alımını artırın.
- Her gün quercetin içeriği yüksek yiyecekler yiyin.

Otlar / Takviyeler

- A vitamini - günlük 1500–3000mcg
- E vitamini - günde 250 mg
- C vitamini - 1g günde iki ila üç kez
- Selenyum - günlük 100mcg
- N-Asetilsistein - günde iki kez 600 mg
- Quercetin - 250-500 mg günde bir ila üç kez
- Balık Yağı - günde 1 gr
- Kurkumin - günde 1-2 gr

KRONİK ASTIM BİTKİSEL TENKTÜR FORMÜL 1 (HAVA YOLU DESTEK & TONİK)

Machine Translated by Google

Khella (Ammi visnaga)
Elecampane (Inula helenium)
Yerba Santa (Eriodictyon californicum)
Mullein (Verbascum thapsus)
rezene _ _
Zencefil (Zingiber officinalis)

%25 Khella, %20 Elecampane, %20 Yerba Santa, %20 Mullein, %10 Rezene, %5 Zencefil karı ş tı rı n. Günde iki ila üç kez 2-4 damlalı k alı n.

KRONİ K ASTIM Bİ TKİ SEL TENTE FORMÜL 2

(BAĞIŞ IKLIĞI MODÜLATÖR)

Astragalus (Astragalus membranaceus)
Sibirya Ginsengi (Eleutherococcus senticosus)
Ş eytan Kulübü (Oplopanax horridus)
Ashwagandha (Withania somnifera)
Meyan kökü (Glycyrrhiza glabra)

%25 Astragalus, %25 Sibirya Ginsengi, %20 Ş eytan Kulübü, %20 Ashwagandha, %10 Meyankökü karı ş tı rı n. Günde iki ila üç kez 2-4 damlalı k alı n.*

NOT: Akut astı m atakları ciddidir ve yaş amı tehdit edici olabilir. Bu akut durumları tedavi etmek iç in bitkisel ve IV besin yaklaş ı mları olması na rağ men, bunlar bu kitabı n kapsamı dı ş ı ndadı r. Astı m iç in doğ al tedaviler kullanı rken bile, her zaman elinizin altı nda bronkodilatör bir ilaç bulundurmanı zı tavsiye ederim. Bu ve diğ er ilaç lar hayat kurtarı cı olabilirken, doğ al tı p, akut atakları ve ş iddeti azaltmak iç in altta yatan nedenleri ele alarak en iyi ş ekilde parlar. Doktorunuzun yönlendirmesi olmadan astı m ilaç ları nı asla kesmeyin.

*Bu formüller, akut astı m atakları nı n tedavisi iç in tasarlanmamı ş tı r. Tüm sistemi dengelemeyi ve güç lendirmeyi, hava yolu duyarlı lı ğ ı nı azaltmayı , akut alevlenmeleri ve uzun süreli ilaç ihtiyacı nı azaltmayı amaç lar.

Yaş am Tarzı Değ iş iklikleri

Machine Translated by Google

Varsa alerji önerilerine uyun. Bunu yapmak, hava yolunun alevlenmesini tetiklemeyi önlemeye yardımcı olacaktır.

Anksiyete bölümünde (burada) bahsedilenler gibi sinir sistemi sakinleştirici teknikleri öğrenin . Ayrıca, üst göğüs yerine göbeğe ve alt kaburgaların kenarlarına nefes almak olan diyaframlı nefes almayı da öğrenin.

Olumlama

Başkalarıyla ve çevremle güçlü ve sağlıklı sınırlarım var.

Machine Translated by Google

Dikkat eksikliği/hiperaktivite bozukluğu (DEHB)

Belirtiler

DEHB belirtilerinin üç kategorisi vardır:

1. Zor konsantrasyon/dikkatsizlik 2.
Hiperaktivite 3. Dürtüsel davranışlar

Bu belirtiler, aşağıdakiler gibi çeşitli sorunlara yol açabilir:

- Görevde kalma, konuşmalarda bulunma, oyun oynama vb.
- Organize olmada sorun yaşama veya zaman yönetimiyle ilgili sorun
- yaşama Sık sık bir şeyleri kaybetme Dikkati kolayca dağılır Kişi
- dinlemiyormuş gibi görünme Ayrıntılarda güçlük Huzursuzluk/
- kıvranma/kıpırdama Sürekli hareket etme ve/veya konuşma
- Sabırsızlık Sözü kesme
-
-
-
-

Kök nedenleri

DEHB çocuklukta kendini gösterir, ancak yetişkinliğe de devam edebilir. Nöro-davranışsal bir bozukluktur. Genler, çevresel faktörler, besin durumu ve düşük doğum ağırlığı ve kafa yaralanmaları gibi rahim içi ve yenidoğan sağlığı, bu durumun tüm olası nedenleri ve katkıda bulunan faktörlerdir.

Dikkate alınması gereken temel nedenler, nörogelişimi etkileyebilecek her şeydir veya bir bireyin nörobiyolojisi.

Test yapmak

- CBC
- CMP, Oruç
- TSH
- Metilmalonik Asit
- ferritin
- Nötrofil/Lenfosit Oranı (NLR)

Machine Translated by Google

- RBC Magnezyum
- Çinko
- İ drar Zehirli Metaller Ekranı
- Kapsamlı Dı ş kı Analizini Düş ünün
- Kapsamlı Bir Besin Paneli düş ünün
- Genetik SNP Panelini Düş ünün
- Hoş görüsüzlükleri/hassasiyetleri değ erlendirmek iç in Gı da Eliminasyonu/Yeniden Meydan Okuma

Tedavi

Bu önerilere ek olarak, altta yatan besin eksikliklerini veya diğ er bulguları uygun ş ekilde tedavi edin.

Diyet Yaklaş ı mı

- Ş ekeri ve iş lenmiş gı daları ortadan kaldı rı n.
- Besin açı sı ndan yoğ un, bütün gı dalara odaklanı n.
- Organik, en azı ndan Çevresel Çalı ş ma Grubu (EWG) tarafı ndan hazı rlanan Kirli Düzine'nin yanı sı ra buğ day ve yulaf yiyin.
- Gı da intoleransları nı ortadan kaldı rı n.
- Yeterli protein, en az 1g/kg vücut ağ ı rlı ğ ı sağ layı n.
- Günde en az 30 gr (10 yaş ı n üzerindekiler iç in) yeterli lif sağ layı n.
- Yeterli hidrasyon sağ layı n.
- Meyve suları nı ortadan kaldı rı n.

Otlar / Takviyeler

- Balı k Yağ ı
- Geniş Spektrumlu Probiyotik
- B Vitamini Kompleksi
- Magnezyum
- Çinko* (iyileş tirme ile, üç ay sonra azalma ve olmadan yeniden değ erlendirme)

*Güvenilir çinko değ erlendirmesi iç in iyi bir test yoktur. Serum testleri normale dönse bile yine de çinko takviyesi denemeye değ er olabilir. Uzun süreli çinko takviyesi ile çinko kaynaklı bakı r eksikliğ ini önlemek iç in ayrı ca 1-3 mg/gün bakı r takviyesi yapmanı z gerekir.

Kaliteli bir ç ocuk multivitamini bu bazlardan bazı ları nı kapsayabilir.

Tüm takviyelerin yaş a uygun miktarlara göre doz ayarlanması gerekir, bu nedenle bu hastaları n ç oğ u ç ocuk olduğ undan dozlar boş bı rakı lı r.

Hİ PERAKTİ Vİ TE Bİ TKİ SEL TENTE/GLİ SERİ T FORMÜLÜ

Machine Translated by Google

Sütlü Yulaf (Avena sativa)
Papatya (Matricaria recutita)
Kafatası (Scutellaria lateriflora)

%50 Sütlü Yulaf, %30 Papatya, %20 Skullcap karı ş tı rı n. Günde iki ila üç kez 2 damlalı k alı n.

Ayrı ca kaygı bölümünde (burada) listelenen hafif bitkilere de bakı n . Bu otlar genellikle çocuklar için faydalı dı r ve yukarı daki gibi bir formüle dahil edilebilir.

Yaş am Tarzı

Değ iş iklikleri Ekran süresini günde bir saatten fazla olmayacak ş ekilde azaltı n. Buna video oyunları , TV ve telefonlar dahildir. Hı zlı çekim değ iş iklikleri olan gösterilerden kaçı nı n. Müzik konserleri, doğ a vb. gibi eğ lencelere bağ lı kalı n.

Mümkünse her gün çocukları yürüyüş e, bahçede oynamaya vb. dı ş arı çı karı n. Onları sı k sı k ormana ve suya sokun. Bahçecilik, her yaş için bir baş ka temel açı k hava etkinliğ idir. Çocukları yaratı cı çı kı ş lara yönlendirin. Sevdikleri bir ş ey bulun ve onu besleyin.

Biofeedback ve neurofeedback, dikkate alı nması gereken yararlı yaklaş ı mlardı r. Bir davranı ş tı bbı doktoruna danı ş ı n.

Davranı ş Yönetiminde Ebeveyn Eğ itimi (PTBM) ve çocukla ilgilenen öğ retmenlere yönelik eğ itim, çocuklarla ilgili davranı ş sal zorlukları n yönetilmesine yardı mcı olacaktı r. Çocuğ un bakı mı yla ilgilenen herkesin davranı ş sal yaklaş ı mlarla uyumlu olması idealdir.

Olumlama

Ağ açlar, bulutlar, su ve arı larla aynı hı zda yaş ı yorum.

Machine Translated by Google

Otizm spektrum bozukluğu

Belirtiler

Etkilenen dört ana alan şunlardır:

- Gelişim
- Sosyal beceriler/etkileşimler
- iletişim yetenekleri
- Öğrenme

Otizm spektrum bozukluğunun (ASD) potansiyel semptomları çoktur ve adından da anlaşılacağı gibi, bir şiddet spektrumu, semptom türleri ve kişinin yaşamı üzerindeki etkisi vardır.

OSB semptomları üç yaşından önce başlar. Bazen bebeklik döneminde fark edilen farklılıklar olabilir, ancak başlangıçta normal gelişimle bile, ebeveynlerin yüzde 80 ila 90'ı iki yaşına kadar ortaya çıkan sorunları görmeye başlar.

Davranışsal olarak, OSB'li bireylerde tekrarlayan davranışlar olabilir. konuşma veya eylem. Aşırı organizasyonların yanısıra obsesif çıkarlar da olabilir.

Konuşma ve iletişim sorunları, sorulara alakasız cevaplar vermek, çocukların nesneleri işaret etmemesi veya bir tanımlama biçimi olarak işaret etmeye yanıt vermemesi, monoton veya şarkı söyler bir sesle konuşma, şaka veya alaycılığı anlamama gibi şeyler olabilir.

OSB'li çocuklar zeka açısından istisnai olarak üstün yetenekli olabilirler, ve ayrıca ciddi sakatlık olabilir. Bu gerçek, bu koşul içinde mümkün olan bireyselliğin bir örneğidir.

CDC olası kırmızı bayrakları şu şekilde listeler:

- 12 aylıkken ismine cevap vermemek
- 14. aya kadar ilgi göstermek için nesneleri işaret etmemek
- 18 aya kadar "rol yapma" oyunları oynamamak (bir bebeği "besliyormuş gibi yapma"
- Göz teması ndan kaçınmak/yalnız kalmak istemek
- Başkalarının duygularını anlamada zorluk/kendi duyguları hakkında konuşma

- Gecikmiş konuşma/dil becerileri
- Kelimeleri/ifadeleri tekrar tekrar tekrarlama
- Sorulara alakasız cevaplar vermek

Machine Translated by Google

- Küçük değişikliklerden rahatsız olmak
- takıntılı ilgi alanları
- Ellerini çırpmak, vücudunu sallamak veya daireler çizerek dönmek
- Nesnelerin ses, koku, tat, görünüm ya da hislerine olağandışı tepkiler vermek

Daha kapsamlı bir semptom listesi için çevrimiçi olarak CDC veya Ulusal Otizm Derneği gibi bir kaynağa bakın.

Kök nedenleri

OSB, nörogelişimsel bir bozukluktur. Genetik ve çevresel bileşenlerin her ikisinin de önemli roller oynadığı görülüyor. Burada DEHB hakkında yazılanlara çok benzer şekilde (burada), genetik, ağır metal toksisitesi gibi çevresel faktörler, besin durumu ve düşük doğum ağırlığı gibi rahim içi ve yenidoğan sağlığı gibi nörogelişimi etkileyen her şey olası katkıda bulunan faktörlerdir. İlginç bir şekilde, travmatik beyin yaralanmaları ve otizm benzer özellikleri paylaşır ve öğrenme nedenleri ve tedavisi için gelecekteki anahtarları içerebilir.

Test etme

OSB ile ilgili bir endişe varsa, kapsamlı bir değerlendirme yapılması önerilir. Pediatrik nörologlar, pediatrik psikiyatristler ve pediatrik gelişim uzmanları gibi uzmanların tümü seçeneklerdir.

Bir çocuğun ASD teşhisini karşılayıp karşılamadığını görmek için özel bir değerlendirmenin yanısıra kriterler, çevresel toksisite maruziyetleri, aile öyküsü ve hamilelik sırasında annenin sağlığı hakkında sorgulama olmalıdır.

- CBC
- CMP
- TSH
- Nötrofil/Lenfosit Oranı (NLR)
- Metilmalonik Asit
- ferritin
- RBC Magnezyum
- Çinko
- İdrar Zehirli Metaller Ekranı
- Hoş görüsüzlükleri/hassasiyetleri değerlendirmek için Gıda Eliminasyonu/Yeniden Meydan Okuma
- Kapsamlı Dışkı Analizi (isteğe bağlı)

Machine Translated by Google

- Kapsamlı Besin Paneli (isteğe bağlı)
- Genetik SNP Paneli (isteğe bağlı)
- İdrar Organik Asitleri (isteğe bağlı)

Tedavi

Altta yatan besin eksikliklerini veya diğer bulguları uygun şekilde tedavi edin.
Her ikisinin de nörogelişimsel ve nörodavranışsal bağlamı nedeniyle, ASD ve DEHB arasında test etme ve tedavi değerlendirmeleri temelde aynıdır.

Diyet Yaklaşımı Şekeri/

- işlenmiş gıdaları ortadan kaldırın.
- Besin açısından yoğun, bütün gıdalara odaklanın.
- Organik yiyin, en azından EWG'nin Kirli Düzinesi, ayrıca buğday ve yulaf.
- Gıda intoleranslarını ortadan kaldırın.
- Yeterli protein, en az 1g/kg vücut ağırlığı sağlayın.
- Günde en az 30 gr (10 yaşın üzerindekiler için) yeterli lif sağlayın.
- Yeterli hidrasyon sağlayın.
- Meyve sularını ortadan kaldırın.

Otlar / Takviyeler

- Balık Yağı
- Geniş Spektrumlu Probiyotik
- B Vitamini Kompleksi
- Magnezyum
- Çinko* (iyileştirme ile, üç ay sonra azalma ve olmadan yeniden değerlendirme)

Tüm takviyelerin yaşa uygun miktarlara göre doz ayarlanması gerekir, bu nedenle bu hastaların çoğu çocuk olduğundan dozlar boş bırakılır.

Yaşam Tarzı

Değişiklikleri Burada DEHB ile ilgili tavsiyelere uyun.

Çocukları yaratıcı satış noktalarına yönlendirin. Boyamak,müzik çalmak,resim yapmak, origami yapmak, bloklarla inşa etmek, vb. Sevdikleri bir şey bulun ve onu besleyin.

*Güvenilir çinko değerlendirmesi için iyi bir test olmadığını lütfen unutmayın. Serum testleri normale dönse bile yine de çinko takviyesi denemeye değer olabilir. Uzun süreli çinko takviyesi ile,

Machine Translated by Google

çinko kaynaklı bakır eksikliğini önlemek için ayrıca 1-3 mg/gün bakır takviyesi yapmanız gerekir. Kaliteli bir çocuk multivitamini bu bazlardan bazılarını kapsayabilir.

İyi bir yönetim ekibi oluşturun. OSB konusunda uzmanlaşmış bir uygulayıcı arayın. Herhangi bir gelişmeyi yakın ailenin gözleminin ötesinde daha objektif bir şekilde değerlendirmeye yardımcı olmak için öğretmen ve koç raporları alın. Neurofeedback de denenmeye değer bir tedavi yöntemidir.

Olumlama

Benzersizliğimde, dünyayla paylaşmak için ışığımı buluyorum.

Machine Translated by Google

iyi huylu prostat hiperplazisi (bph)

Belirtiler

- Artan idrar sıklığı ve aciliyeti
- İdrar akışını başlatma ve / veya durdurma zorluğu
- Artan gece idrara çıkma
- Zayıf idrar akışı
- İdrar damlaması
- İdrar yapmak için itmek
- Eksik mesane boşalması

Kök nedenleri

BPH'deki "hiperplazi" kelimesi, artan sayıda hücre olduğu anlamına gelir. Daha fazla hücre ile prostat büyümeye başlar. Prostat mesanenin hemen altında bulunur ve üretra içinden geçer, bu nedenle bu genişleme yukarıda sıralanan idrar semptomlarının çoğuna yol açar. İdrar çıkışında fiziksel bir kısıtlama vardır ve bu da mesanede sorunlara yol açarak idrar retansiyonunun kötüleşmesine neden olur.

Bazı açılardan BPH, yaşlanmanın normal bir parçası gibi görünmektedir. 85 yaşına kadar, Erkeklerin yüzde 90'ı, BPH ile uyumlu bazı hücresel değişiklikler kanıtına sahiptir. Testosteron muhtemelen BPH gelişiminde de rol oynar.
Testosteron vücutta dihidrotestosteron (DHT) adı verilen daha güçlü bir forma dönüş türülebilir. Bu DHT'nin BPH'de görülen değişiklikleri uyarması mümkündür. Ancak testosteron yaşla birlikte azaldığı için bu hipotez sorgulanmaktadır.

Test yapmak

- CBC, enfeksiyon taraması için
- CMP
- UA, yağ çubuğu
- Enfeksiyondan şüpheleniliyorsa İdrar Kültürü
- Prostat Spesifik Antijen (PSA)
- ultrason
- MRI (gerekirse ultrasondan sonra)

Diğer Hususlar

Machine Translated by Google

- Seks Hormonu Paneli
- Mesane Boş altma Çalı ş ması

Tedavi

Diyet Yaklaş ı mı

- Biyoflavonoidleri mümkün olduğ unca artı rı n.
- Her gün quercetin açı sı ndan zengin besinler tüketin.
- Fitosterol alı mı nı artı rı n.
- Kabak çekirdeğ i fitosteroller, çinko ve tohum yağ ı nedeniyle prostat için faydalı dı r. Kabak çekirdeğ i yağ ı , bunu diyetinize dahil etmek için bir seçenektir.

Otlar / Takviyeler

- Isı rgan Kökü (Urtica dioica) – Günde 300–500 mg Saw Palmetto
- (Serenoa repens) – Günde 500–1000 mg Beta-sitosterol – Günde
- iki kez 60–100 mg (Bu ek, bu dozda ı sı rgan kökü yerine kullanı labilir veya her biri yaklaş ı k yarı m dozda iki kombinasyon halinde.)

- Çinko* – günde 15 mg

İ DRAR ACİ LLİ K VE SIKLIK Bİ TKİ SEL TENTEN FORMÜL

Kafatası (Scutellaria lateriflora)
Yabani Yam (Dioscorea villosa)
Khella (Ammi visnaga)
Karayı lan otu (Actaea racemosa)

%30 Skullcap, %30 Yabani Yam, %20 Khella, %20 Karayı lan otu karı ş tı rı n. Günde iki ila üç kez veya gece semptomları için yatmadan önce 2-4 damlalı k alı n.

*Uzun süreli çinko takviyesi ile çinko kaynaklı bakı r eksikliğ ini önlemek için ayrı ca 1-3 mg/ gün bakı r takviyesi yapmanı z gerekir.

Yaş am Tarzı

Değ iş iklikleri Çeş itli bitkiler yemek ve düzenli orta ila ş iddetli egzersiz, BPH semptomları için büyük bir fark yaratabilir. Bazen belirtiler olabilir

Machine Translated by Google

bisiklete binmek gibi aktivitelerden ağırlaştırılmış. Eğer öyleyse, bölgeye baskı yapmayan egzersizi seçin.

Olumlama

Enerjim ayaklarımdan kolaylıkla Toprak Ana'ya seyahat ediyor. Cezalıyım.

Machine Translated by Google

Çölyak hastalığı

Belirtiler

Klasik çölyak hastalığı (CD) semptomları şunları içerir:

- Malabsorpsiyon belirtileri (yani, çocuklarda gelişme geriliği ve kilo kaybı)
- İshal
- Steatorrhea (dışkıda yağ)
- Kötü kokulu dışkı

Aşağıdakileri içeren klasik olmayan semptomlar da mümkündür:

- Karın ağrısı
- Şişkinlik/gerginlik
- Yorgunluk Baş ağrısı /
- migren Periferik nöropati
- Kısırlık Besin eksiklikleri
- (örn. demir, B12 , folat)
-

- Depresyon
- Anksiyete
- Dermatit herpetiformis (cilt durumu)

"Sindirim sisteminde veya vücudun diğer bölümlerinde ortaya çıkabilecek 200'den fazla bilinen çölyak hastalığı belirtisi vardır." —Çölyak Hastalığı Vakfı

CD ayrıca asemptomatik olabilir. Asemptomatik bireyler başlangıçta semptomlara sahip değildir, ancak tedavi edilmemiş CD'nin villöz atrofi ve malabsorpsiyon dahil olmak üzere uzun vadeli etkilerini yaşarlar.

Kök nedenleri

Birinci derece akrabada bulunduğunda ÇH gelişme olasılığı 10'da 1'dir. Bu nedenle, bu hastalıkta güçlü bir genetik bileşen mevcuttur.

Duyarlılık olduğunda buğday, arpa ve çavdarda bulunan bir protein olan glüten, otoimmün bir reaksiyon başlatır. Gluten varlığı, bağışıklık sistemini ince bağırsağın astarına saldırması için tetikler.
İnce bağırsakta villus adı verilen milyonlarca küçük parmak benzeri çıkıntı bulunur.

Machine Translated by Google

Bu villuslar, sağladıkları büyük yüzey alanı nedeniyle emilimi artırır. CD'de ince bağırsak hasar gördüğünde, bu villuslar hasar görür ve bu da malabsorbsiyona yol açar. Bu malabsorpsiyon tedavi edilmediğinde aşırı olabilir.

Test yapmak

Teşhis Laboratuvarları

- Doku Transglutaminaz (tTG)-IgA tTG-IgG
-
- IgA Endomisyal Antikor
- Toplam Serum IgA

Diğer İlgili Testler

- Gliadin IgA
- Gliadin IgG
- İnsan Lökosit Antijeni (HLA) DQ2
- HLA DQ8
- HLA DQA1
- HLA DQB1

Buradaki kan laboratuvarları CD'yi teşhis etmek için yeterli olmalıdır. Diğer ilgili laboratuvarlar, bireysel koşullar ve mevcut genetiği bilmek içindir.

Kan testlerinin (genetik değil) doğru olması için kişinin halihazırda glütensiz bir diyette olmaması gerekir .

Tedavi edilmemiş /yeni teşhis edilmiş ÇH'nin ikincil etkilerinin test edilmesi:

- CBC
- CMP
- Açlık Lipidleri
- ferritin
- Metilmalonik Asit
- RBC Folat
- RBC Magnezyum
- D vitamini
- Kapsamlı Besin Paneli

NOT: Çölyak hastalığıyla ilgisi olmayan glüten duyarlılığı da mümkündür ve tipik olarak eliminasyon ve semptom iyileşmesi ile test edilir. Ayrıca,

Machine Translated by Google

diğer otoimmün durumlar ÇH ile ilişkilidir ve şüpheleniliyorsa ekarte edilmelidir. Bunlara Hashimoto tiroiditi, Crohn hastalığı ve tip 1 diyabet dahildir.

Tedavi

Diyet Yaklaşımı

En önemli adım, glutenin diyetten tamamen ve titizlikle çıkarılmasıdır. Enflamatuar süreci durdurmak için hiçbir kontaminasyon olamaz.

- Günde 7-10 porsiyon sebze yiyin.
- Besin tükenmelerini değiştirmek için besin açısından yoğun, tam gıda diyeti yapın.
- Rafine şeker ve işlenmiş gıdalardan kaçının.

Teşhisten sonraki bir ila iki ay için şu adımları uygulayın:

- Günde bir kez smoothie: 1 armut veya elma, 1 su bardağı lahana, 3 yemek kaşığı kenevir tohumu, ¼su bardağı kabak çekirdeği, 1 su bardağı yaban mersini, yarım ila bir avokado, fındık sütü veya su, ayrıca 30-50 g'ın altındaki listeden herhangi
- bir toz takviye günlük (ek desteğe ihtiyacınız varsa psyllium kabuğu kullanın)

- Haftada üç ila dört kez meyve suyu: havuç, limon, kereviz, pancar, pazı / lahana/lahana, zencefil

Bitkiler/Takviyeler

Laboratuvarlarda görülen eksikliklere göre spesifik ve uygun besin takviyesi yaptığınızdan emin olun.

- Birincil öğünlerle birlikte Sindirim Enzim
- B Vitamini Kompleksi – günde bir porsiyon
- D vitamini – günlük 2000–5000IU
- Magnezyum - 150 mg günde üç ila dört kez
- İz Mineral Takviyesi – günde bir porsiyon
- N-Asetilsistein – günde iki ila üç kez 600 mg
- C vitamini - 1g günde iki ila üç kez
- Kalsiyum - günde 500 mg
- Çinko* – günde 15 mg
- Selenyum – 100mcg

Machine Translated by Google

- Demir (eksikse) – günlük 25-50 mg

Bunları üç ay boyunca alın ve laboratuvarlarla yeniden değerlendirin.

Tüm takviyelerin glütensiz olduğundan emin olun. Kaliteli bir multivitamin ayrıca hap sayısını ve potansiyel maliyeti azaltmak için bu besinlerin bir kısmını kapsar.

*Uzun süreli çinko takviyesi ile çinko kaynaklı bakır eksikliğini önlemek için ayrıca 1-3 mg/gün bakır takviyesi yapmanız gerekir.

Bağırsak İyileşmesi (bir ila iki ay):

- L-Glutamin - günde iki ila üç kez 3g
- Geniş spektrumlu probiyotik
- Kurkumin - günde iki kez 1 gr
- Calendula çayı – günde bir ila üç kez 1 bardak suya 1 yemek kaşığı demlenmiş
- Sindirim acıları yemeklerden 5-15 dakika önce

Yaşam Tarzı

Değişiklikleri Tüm yapışkan ürünleri evden çıkarın. Ailenin burada başarı için gemide olması gerekiyor ve kontaminasyon olmadığından emin olmak için herkesin glütensiz geçiş yapması muhtemelen en iyisidir. Ayrıca sosyal toplantılara kendi yiyecek ve atıştırmalıklarını zıt götürmeye başlayın. Dışarıda yemek yerken, glüten kontaminasyonunu önlemek için restoranın uygulamalarının ne olduğunu sorun.

Olumlama

Farkındalık anahtardır. Benim için neyin iyi olmadığını bildiğim için artık özgürüm.

Machine Translated by Google

Crohn hastalığı

Belirtiler

- Karın ağrısı
- İshal
- Ateş
- anoreksiya
- Kilo kaybı
- Tükenmişlik
- Mide bulantısı

Diğer belirti ve semptomlar şunları içerebilir:

- Fistül (perianal veya bağırsak) veya fissür
- Bağırsak apsesi
- Kanlı dışkı ve/veya rektal kanama
- Bağırsak darlıkları/tıkanması
- Anemi
- Yetersiz beslenme ve besin eksiklikleri
- Eklem ağrısı ve iltihabı
- üveit
- eritema nodozum
- kolanjit

Crohn hastalığı da bağırsak kanseri riskini artırır.

Kök nedenleri

İnce bağırsağın kronik iltihabı bu durumu karakterize eder.

Crohn hastalığı, ülseratif koliti de içeren inflamatuar bağırsak hastalıkları (IBD) kategorisindedir. Enflamasyon ince bağırsakta ve kolonun başlangıcına kadar olma eğilimindedir, ancak ağızdan anüse kadar gastrointestinal sistemin herhangi bir yerinde semptomlar mümkündür.

Otoimmünite ve genetik, Crohn hastalığında en büyük rolleri oynar. Çölyak hastalığı ile Crohn hastalığı arasında da bir ilişki vardır. Başka spesifik nedensel ajan bulunamadı.

Test yapmak

Machine Translated by Google

- CBC
- CMP
- GGT
- Oruç Lipid Paneli
- Metilmalonik Asit
- Ferritinli Demir Panel
- RBC Magnezyum
- Çinko
- Selenyum
- Bakır
- seruloplazmin
- CRP
- ESR
- A, D, E, K Vitaminleri (Yağda Çözünen Vitaminler)
- pANCA
- ASCA
- ANA refleks kademeli
- Çölyak Hastalığı Paneli
- dışkı laktoferrin
- Fekal Kalprotektin

Çeşitli kapsamlı besin panelleri, burada bahsedilen birçok vitamin ve minerali kapsayabilir. Buradaki fikir, besin eksiklikleri için geniş bir tarama yapmaktır.

Diğer Hususlar

- Kapsamlı Dışkı Analizi
- Hoş görüsüzlükleri/hassasiyetleri değerlendirmek için Gıda Eliminasyonu/Yeniden Meydan Okuma

Görüntüleme, ciddiyet ve akutluk düzeyine bağlı olarak kullanılır ve tanısal olabilir.

- Biyopsi ile kolonoskopi veya endoskopi
- Karın röntgeni
- Kontrastlı abdominal BT
- Karın MRG

Tedavi

Machine Translated by Google

Tedavinin amacı remisyondur. Remisyona ulaş mak için birincil terapötik yaklaş ı mlar, immünomodülasyon, anti-inflamatuar, besin takviyesi ve stres yönetimidir.

Diyet Yaklaş ı mı

- Günde 1-2 porsiyon kara dut tüketerek küçük damarları ve bağ ı rsak duvarı iyileş mesini destekleyin.
- Ş ekeri ve iş lenmiş gı daları ortadan kaldı rı n.
- Gı da intoleransları nı ortadan kaldı rı n.
- Yeterli protein alı mı nı sağ layı n, en az 1–1.2g/kg vücut ağ ı rlı ğ ı .
- Gün boyunca daha küçük öğ ünler yiyin.
- İ yi tolere edilen yiyecekleri her zaman stoklanmı ş ve hazı r tutun.

Otlar/Takviyeler Bu

tavsiyelerin yanı sı ra, burada yer almı yorsa, laboratuvarlarda keş fedilen eksikliklere dayalı olarak belirli ve uygun besin takviyesi yaptı ğ ı nı zdan emin olun.

- Birincil öğ ünlerle birlikte Sindirim Enzim
- B Vitamini Kompleksi – günde bir porsiyon
- D vitamini – günlük 2000–5000IU
- Magnezyum - günde bir ila iki kez 300 mg
- Selenyum - günlük 100mcg
- İ z Mineral Takviyesi – günde bir porsiyon
- N-Asetilsistein – günde iki ila üç kez 600 mg
- C vitamini - 1g günde iki ila üç kez
- Çinko - iki ila üç ay boyunca günde 15 mg
- Demir (eksikse) – günlük 25–50 mg elementer demir

Enflamasyon ve Bağ ı rsak Desteğ i:

- Kurkumin - akut alevlenmeler için günde iki kez 2 gr. Bakı m için günde bir ila iki kez 1 g.
- Yüksek EPA/DHA Balı k Yağ ı – günde 1-2g
- Bütirat - günde iki ila üç kez 200-400 mg
- Geniş spektrumlu probiyotik
- Aloe barbadensis yaprak küspesi/suyu – alevlenmelerden kaynaklanan lezyonları iyileş tirmek için günde iki kez ¼fincan

Machine Translated by Google

- Calendula officinalis çayı - akut alevlenmeler için günde bir ila üç kez fincan başına 1 yemek kaşığı sıcak su
- Sindirim acıları - dilin arkasına 5-15 damla, yemeklerden 5-15 dakika önce remisyona kadar

AKUT CROHN'S FLARE BİTKİSEL TENTE FORMÜLÜ

Meyan kökü (Glycyrrhiza glabra)
Yabani Yam (Dioscorea villosa)
rezene _

%50 Meyan, %30 Yabani Yam, %20 Rezene karıştırın. Günde üç ila dört kez 3-5 damlalık alın. Semptomlar hafifledikten ve kan basıncını izledikten sonra devam etmeyin, çünkü bu dozda meyan kökü yükselmesine neden olabilir. Bu olursa, kan basıncı kesildikten sonra normale dönecektir. Bu uyku sorunları yaratırsa, dozu azaltın veya günün ilerleyen saatlerinde almayın.

KRONİK CROHN'S BİTKİSEL TENTE FORMÜLÜ (BAĞIŞIKLIĞI MODÜLATÖR)

Astragalus (Astragalus membranaceus)
Sibirya Ginsengi (Eleutherococcus senticosus)
Şeytan Kulübü (Oplopanax horridus)
Ashwagandha (Withania somnifera)
Meyan kökü (Glycyrrhiza glabra)

%25 Astragalus, %25 Siberian Ginseng, %20 Devil's Club, %20 Ashwagandha ve %10 Meyankökü karıştırın. Günde iki ila üç kez 2-4 damlalık alın.

Yaşam Tarzı

Değişiklikleri Tütün içmek Crohn hastalığı ile yüksek oranda ilişkilidir. Bu birliktelik, iyileşme ve bağışıklık sistemi üzerindeki olumsuz etkileri nedeniyle tütün kullanımını bırakmak öncelikler listesinde yer almalıdır. Stresi uygun şekilde yönetin. Meditasyon, kalp atışı hızı değişkenliği eğitimi, danışmanlık, yoga ve düzenli olarak doğaya girmek, stresin bizi nasıl etkilediğini değiştirmenin yolla

Olumlama

Kendimi olduğum gibi seviyor ve kabul ediyorum.

Machine Translated by Google

Depresyon

Belirtiler

Amerika Anksiyete ve Depresyon Derneği, aşağıdaki yaygın depresyon belirtilerini listeler:

- Kalıcı üzgün, endişeli veya "boş" ruh hali
- Umutsuzluk ve karamsarlık duyguları
- Suçluluk, değersizlik ve çaresizlik duyguları
- Hobilere ve aktivitelere (cinsiyet dahil) ilgi/zevk kaybı
- Azalmış enerji, yorgunluk ve "yavaşlamış" hissetme
- Konsantre olma, hatırlama ve karar verme zorluğu
- Uykusuzluk, sabah erken uyanma ve aşırı uyuma
- Düşük iştah ve kilo kaybı veya aşırı yeme ve kilo alımı
- Ölüm/intihar düşünceleri ve intihar girişimleri
- Huzursuzluk
- sinirlilik
- Baş ağrısı, sindirim bozuklukları ve başka hiçbir nedenin teşhis edilemediği ağrı gibi tedaviye yanıt vermeyen kalıcı fiziksel semptomlar

Yukarıdaki listeden de görebileceğiniz gibi, depresyon yaşamanın birçok yolu vardır. Ağlamaklı üzüntüden hijyen eksikliğine, kendini beslememeye ve hatta intihara kadar değişebilirler.

Kök nedenleri

Depresif bozukluklar bir grup psikolojik tanıdır, ancak depresyon aynı zamanda diğer birçok durumun belirtisidir. 60 yaşından sonra başlayan (geç başlangıçlı) depresyon dışında, kalıtımın depresyonun nedenindeki rolün yarısına yakınını oynadığı düşünülmektedir.

Serotonin, glutamat ve dopamin gibi nörotransmitter eksiklikleri veya düzensizlik gibi diğer nedenler hakkında çeşitli teoriler vardır. Depresyonun nedeni için başka bir teori, hipotalamik-hipofiz-adrenal (HPA) ekseni gibi nöroendokrin yollardaki düzensizliktir.

Depresyon, kayıp gibi travmatik bir olaya tepki olarak da olabilir. sevilen biri. Önemli olan, yine de, keder depresyon değildir. yas tutmak

Machine Translated by Google

sağlıklı. Depresyon, bazen belirgin bir sebep olmaksızın, kişinin sıkışıp kaldığı veya kolayca girdiği sağlıksız bir döngüdür. Pek çok insan, yaşam olayları giderek daha stresli hale geldiğinde, toplum katılımından yoksunlarsa, vb. depresyona girmeye yatkındır.

Depresyonun nedenleri için diğer önemli hususlar besindir. vitamin ve mineral veya amino asit eksiklikleri, hipotiroidizm, adrenal yorgunluk, Epstein-Barr virüsü gibi kronik enfeksiyonlar, uyku bozuklukları, bağırsak disbiyozu ve ağır metal toksisitesi. Kronik hastalık kendi içinde yaşam kalitesinin düşmesi ve buna eşlik edebilecek ıstırap nedeniyle depresyona neden olabilir.

Test Etme

Akıl sağlığı uzmanları, DSM-V'ye dayalı olarak tam depresif bozukluğu teşhis etmek için tipik olarak en nitelikli kişilerdir . Bununla birlikte, diğer nedenleri test etmek için dikkate alınması gereken ek laboratuvarlar vardır.

- CBC
- CMP
- Lipid paneli
- Metilmalonik Asit
- RBC Folat
- RBC Magnezyum
- ferritin
- Çinko
- CRP
- TSH

Diğer Hususlar

- İdrar Toksik Metaller
- 24 saatlik Kortizol Haritalaması
- Kapsamlı Dışkı Analizi
- Kapsamlı Besin Paneli
- Bireysel Tiroid Hormonları

Tedavi

Laboratuarlarda bulunan bariz nedenlerin yokluğunda, neyin yardımcı olduğunu görmek için bu önerileri test etmek, bir sonraki iyi adımdır.

Machine Translated by Google

Diyet Yaklaş ı mı

- Gı da intoleransları nı ortadan kaldı rı n.
- Günde en az 1-1.2g/kg vücut ağ ı rlı ğ ı olacak ş ekilde yeterli protein alı n.
- Aş ı rı alkol alı mı ndan kaç ı nı n.

Otlar / Takviyeler

- Multimineral Takviyesi – günde bir porsiyon
- B Vitamini Kompleksi – günde bir porsiyon
- C vitamini - 1g günde iki ila üç kez
- L-Tirozin – sabah 500-1000 mg
- 5-HTP - 150-300 mg günde iki ila üç kez

DEPRESYON BİTKİSEL TENKTÜR FORMÜLÜ

Sarı Kantaron (Hypericum perforatum)* Sibirya Ginsengi (Eleutherococcus senticosus)
Schisandra (Schisandra chinensis)
Çarkı felek (Passiflora incarnata)

%40 Sarı Kantaron, %25 Sibirya Ginsengi, %25 Schisandra, %10 Çarkı felek.
Etkinliğ i değ erlendirmeden önce üç ay boyunca günde üç ila dört kez 2-4 damlalı k alı n.

Yaş am Tarzı

Değ iş iklikleri Düzenli olarak doğ aya girmek içsel uyumun sağ lanması na yardı mcı olur. Haftada en az üç kez açı k havada, tercihen bir parkta, ormanda veya su ile yapı n. Düzenli egzersiz de doğ al olarak uyumlu bir aktivitedir.

Bir meditasyon ve yansı ma pratiğ i baş latı n. Depresyona genellikle bakı ş açı sı ndaki ve dünyaya yönelimdeki bir değ iş im yardı mcı olur. Günde en az 10 dakika ayı rı n.

Bir danı ş manla veya baş ka bir ruh sağ lı ğ ı uzmanı yla çalı ş arak madde kullanı m bozuklukları nı veya diğ er bağ ı mlı lı kları ele alı n.

*St. John's Wort, SSRI'lar gibi bazı ilaçlarla etkileş ime girer. Baş ka ilaçlar alı yorsanı z etkileş imleri kontrol edin ve bilgili bir sağ layı cı ile konuş un.

Toplumsal ve toplumsal katı lı m esastı r. Size heyecan ve neş e getiren ve ruhunuzu besleyen aktiviteler bulun. Sonra aynı aktiviteleri yapan baş kaları nı araş tı rı n.

Machine Translated by Google

Olumlama

Dünyadaki ve kendimdeki karanlığı ve ışığı görüyorum. Her ikisini de lütuf ve minnetle yaşıyorum.

Machine Translated by Google

Diyabet, tip 2

Belirtiler

- Artan susuzluk
- Artan idrara çıkma
- İştah artışı
- Periferik nöropati
- Tükenmişlik
- Bulanık görüş
- Erektil disfonksiyon
- Koyu cilt lekeleri

Semptomlar, mevcut hiperglisemi (yüksek kan şekeri) seviyesine ve ne kadar süreyle olduğuna bağlıdır. Burada listelenen semptomlar, hastalığın erken belirtileridir. Bununla birlikte, tip 2 diabetes mellitus (DM2) ilerledikçe, ciddi kardiyovasküler ve böbrek hastalığı gibi uzun süreli hipergliseminin ardından organ hasarına bağlı birçok başka semptom ortaya çıkabilir.

Kök nedenleri

Hücreler enerji için glikoz kullanır. İnsülin, kandaki glikoz seviyelerini düzenlemeye yardımcı olan ve glikozun kullanılmak üzere hücrelere girmesini sağlayan bir hormondur.

Tipik olarak çocuklukta ortaya çıkan Tip 1 diyabet (DM1), pankreastaki insülin üreten hücrelerin yok edildiği ve buna bağlı olarak vücutta yeterli insülin bulunmadığı otoimmün bir durumdur.

DM2, esasen DM1'de ortaya çıkan aynı sorunlara sahiptir, ancak farklı bir nedenden dolayı. Glikoz, kullanılmak üzere hücrelere çok kolay giremez, ancak bu, en azından başlangıçta yeterince insülin olmadığı anlamına gelmez. Sorun, hücrelerin insüline duyarsızlaşmasıdır. Hücreler insüline direnir (insülin direnci olarak da bilinir), böylece nihai etki, içeri giremediği için yüksek kan şekeri olur.

DM2'nin altında yatan nedenlerin çoğu yaşam tarzıyla ilgili ve insan kaynaklıdır. kreasyonlar. Birincil nedenler obezite, hareketsiz yaşam tarzı, rafine şeker (özellikle yüksek fruktozlu mısır şurubu) açısından zengin yiyecek ve içecekler ve diyabetojenler ve obezojenler olarak adlandırılan birçok türden çevresel toksinlerdir. Bir demir depolama bozukluğu olan hemokromatoz da diyabete neden olabilir.

Machine Translated by Google

Test yapmak

- CMP, Oruç
- Hemoglobin A1C
- Lipid Panel, Oruç
- CBC
- hsCRP
- İdrar tahlili, yağ çubuğu
- ferritin
- TSH
- idrar mikroalbümin

Diğer Hususlar

- insülin
- C-Peptit
- İdrar Zehirli Metaller Ekranı

Tedavi

Tedavinin bütüncül olması ve yukarıda belirtilen tüm nedenleri ele almaya odaklanması gerekir. Tipik olarak, hiçbir faktör DM2'ye yol açmaz. Amaç, yalnızca kan şekerinin uygun şekilde yönetilmesi değil, sağlıklı bir metabolizmanın sonuçlanması için çeşitli nedensel faktörlerin tedavi edilmesi olmalıdır.

Diyet Yaklaşımı

- Bölüm 2'de tartışıldığı gibi bitki bazlı, temiz, tam gıda diyeti yapın. Bunu yapmak, DM2'yi ilaçsız olarak yenmek için kesinlikle gereklidir.
- Rafine şekeri ortadan kaldırın.
- İdeal olarak kahvaltıda günde en az 1 fincan fasulye veya mercimek yiyin.
- Küçük öğünleri daha sık yiyin.
- Günlük 30-50 gr lif tüketin.
- Kan şekeri kontrolüne yardımcı olmak için düşük glisemik indeksli ve glisemik yüklü yiyecekler yiyin.
- Her öğünde protein ve lif tüketin.
- İşlenmiş ve hızlı yiyeceklerden kaçının.
- Alkol tüketimini azaltın.
- Yemek pişirirken ve hatta ek olarak çemen ile deney yapın. Yemekten sonra kan şekerini düşürür.

Machine Translated by Google

- BPA'dan kaçı nı n. Tüm plastik su ş işelerini ve yiyecek depoları nı atı n.
- Haftada beş ila yedi gün aralı klı oruç tutmaya baş layı n (12:12 protokolüyle baş layı n, ardı ndan 16:8'e geçin).

Otlar / Takviyeler

- Psyllium kabuğ u lifi, diyet lifi önerilerinin tamamı nı karş ı layamı yorsa takviye edilmelidir.
- Krom – günde 200–1000 mcg Multivitamin
- – günde bir porsiyon Multimineral – bir
- porsiyon günlük D Vitamini – günde 2000–
- 5000 IU Tarçı n – günde iki ila üç kez 1 g
- Berberin – günde bir ila üç kez 500 mg
-

Ş EKER Bİ TKİ SEL TENTE FORMÜLÜ

Sibirya Ginsengi (Eleutherococcus senticosus)
Ş eytan Kulübü (Oplopanax horridus)
Schisandra (Schisandra ch inensis)
Devedikeni (Silybum marianum)
Gymnema (Gymnema sylvestre)
Karahindiba Kökü (Taraxacum officinale)

%25 Sibirya Ginsengi, %20 Ş eytan Kulübü, %15 Schisandra, %15 Süt Devedikeni, %15 Gymnema, %10 Karahindiba Kökü. Günde üç kez 2-4 damlalı k, uzun süreli.

Yaş am Tarzı

Değ iş iklikleri Egzersiz diyabetli arkadaş ı nı zdı r. Uyluk ve kalça gibi büyük kasları nı zı kullanarak ve kalp atı ş hı zı nı zı artı rarak egzersiz yapmaya baş lama taahhüdünde bulunun. Egzersiz rejimlerine baş larken hesap verebilirlik ve güvenli form konusunda yardı mcı olacak kiş isel bir eğ itmen almayı düş ünün. Kilo vermek, aynı zamanda, mütevazi bir kilo kaybı yla bile, kan ş ekeri ölçümlerinde gözle görülür azalmalar sağ layacaktı r.

Saunada yaklaş ı k 20 dakika boyunca haftada en az üç kez terlemeye baş layı n. Önerilen diğ er tedavilerle birlikte bunu uzun vadede yapmak, toplam vücut toksin yükünü azaltacak, diyabete yardı mcı olacak ve genel sağ lı ğı iyileş tirecektir. Sauna eriş imi olmadan, sı cak bir banyo, uzun süreli terlemenin baş ka bir yoludur.

Machine Translated by Google

Diyabete özel bir beslenme uzmanı na danı ş ı n.

Olumlama

Bugün önce sağ lı ğ ı mı koyuyorum. Seç imlerim, kendimi canlı ve canlı hissetmeme yardı mcı oluyor.

Machine Translated by Google

egzama (bir konu dermatiti)

Belirtiler

Atopik dermatit (AD), tipik olarak aşağıdakilerle karakterize edilen bir deri döküntüsüdür:

- Her yerde bulunabilmesine rağmen fleksör yüzeylerde (yani dirseklerin içinde, dizlerin arkasında) ve yüzde veya boyunda kaşıntılı lekeler.
- Kuru ve pullu veya nemli ve açık çalı iltihaplı.

Döküntü genellikle çok genç yaşta, hatta bebeklik döneminde başlar ve bazen bir ömür boyunca tekrarlayabilir ve gerileyebilir. AD'nin sunduğu cilt bölgeleri de sürekli tekrarlamadan kalınlaşabilir.

Sekonder bakteriyel enfeksiyonlar, özellikle aşırı kaşınan çocuklar.

Kök nedenleri

AD, cildin bağışıklık aracılı bir durumudur. Kesin neden hakkında bilimsel bir fikir birliği olmamasına rağmen, iki temel teori vardır. Bir teori, alerjik ve aşırı reaktif bir bağışıklık sisteminin olmasıdır. Diğer teori, cilt bariyeri işlevinde bir işlev bozukluğu olduğudur. AD'ye karşı alerjik bir bileşen olma eğilimindedir. Astım gibi diğer alerjik bozuklukların mevcut olması veya yaşamın ilerleyen dönemlerinde ortaya çıkması nadir değildir.

Doğal tıp topluluğu tarafından, bağırsakları tedavi ettiğinizde ve iyileştirdiğinizde egzamanın düzeldiği uzun zamandır gözlemlenmiştir. Bu gözlem, birincil bir rol oynayan bağırsak immün sistemi ve bağırsak iltihabı ve muhtemelen sızdıran bağırsak mekanizmalarına işaret ediyor. Karaciğer ve eliminasyon/detoksifikasyon organlarını desteklemek egzamayı da iyileştirir. Bu, AD'nin birincil itici güçleri olarak genel toksik yük ve zayıf bağırsak sağlığı için iyi bir argüman oluşturur.

Araştırma ve klinik uygulama aynı zamanda gıda alerjisinin veya hoşgörüsüzlük, bazen birincil nedensel faktördür.

Test yapmak

- CBC
- CMP
- Nötrofil/Lenfosit Oranı (NLR)
- CRP

Machine Translated by Google

- IgE Alerjen Paneli
- Hoş görüsüzlükleri/hassasiyetleri değerlendirmek için Gıda Eliminasyonu/Yeniden Meydan Okuma

Diğer Hususlar

- IgG Gıda Alerji Testi*
- Kapsamlı Dışkı Analizi

Tedavi

Diyet Yaklaşımı

- Bilinen gıda intoleranslarını ortadan kaldırın.
- Rafine şekeri ortadan kaldırın.
- Emziren çocuklarda, annenin yedikleri bebekte AD'ye neden olabilir. Annenin sorunlu gıdalardan kaçınması ve hangi gıdaların çocuğu etkileyebileceğini denemesi gerekir.
- Düzenli olarak fermente gıdalar tüketin.

Otlar / Takviyeler

- D Vitamini – yaşa bağlı olarak günlük 400–2000 IU Geniş
- Spektrum Probiyotik – günlük Balık Yağı – günde 1 gr Yulaf
- – Yulafı bir çorabın içine koyarak, bağlayarak ve banyoda
- veya ıslak olarak kullanarak ve doğrudan cilde uygulayarak kaşıntılı cildi yatıştırır.

- Calendula Cream veya Salve – lezyonları yatıştırmak/iyileştirmek için

YETİŞKİN EGZEMA BİTKİSEL TENTE FORMÜLÜ

Karahindiba Kökü (Taraxacum officinale)
Astragalus (Astragalus membranaceus)
Schisandra (Schisandra chinensis)
Dulavratotu (Arctium lappa)
Devedikeni (Silybum marianum)
Meyan kökü (Glycyrrhiza glabra)

*Bu testleri özellikle yararlı bulmuyorum ve bu nedenle nadiren sipariş ediyorum, ancak bazen gıdaların ortadan kaldırılması ve iyileştirme için değerlendirilmesi için yararlı bir yol haritası olabilirler.

%30 Karahindiba Kökü, %20 Astragalus, %20 Schisandra, %10 Dulavratotu, %10 Süt Devedikeni, %10 Meyan. Günde iki ila üç kez 2-4 damlalık.

Machine Translated by Google

TOPİ KAL nergis ve civanperçemi çayı demlenmesi Bir bardak suya her bitkiden en az 1 yemek kaşığı güçlü bir çay yapın. Bu, nemlendirilmiş bir havlu ile cilde yerleştirilebilir veya yatıştırıcı ve iyileşme için doğrudan banyo suyuna dökülebilir. Banyo suyuna eklersem yarım ila bir galon kullanırdım. Ekstra çay buzdolabında birkaç gün saklanabilir.

Yaşam Tarzı

Değişiklikleri Mümkün olduğunda güneşe maruz kalın. Bu genellikle, muhtemelen artan D vitamini nedeniyle AD'yi iyileştirir. Aşırı iklim koşulları da ağırlaştırıcı olabilir ve alevlenmelere neden olabilir. Terleme başlangıçta AD'yi şiddetlendirebilir, ancak saunada düzenli terleme ile durum, geliştirilmiş bedensel detoksifikasyon yoluyla iyileşmeye başlayabilir.

Olumlama

İçeride benim için iyi olanı seçiyorum ve sonuçları dışarıda görüyorum.

Machine Translated by Google

endometriozis

Belirtiler

- Pelviste spesifik olmayan hassasiyet (en yaygın semptom)

Endometriozisli kadınların yaklaşık üçte biri asemptomatik kalırken, geri kalanı etkilenen bölgelerde ağrı yaşayacaktır.

Yumurtalıklar en sık yerleşim yeridir. Diğer yaygın olarak etkilenen alanlar pelvik, inguinal, alt sırt ve abdominaldir. Kadınlar şişkinlik, mide bulantısı ve kusma, ağrılı bağırsak hareketleri ve değişen kabızlık ve ishal gibi sindirim semptomları yaşayabilir. Diğer yaygın semptomlar ağrılı cinsel ilişki, ağrılı adet dönemleri ve ağır ve/veya düzensiz adet kanamasıdır.

Daha olağandışı olmasına rağmen, akciğerler, omurga veya böbrek gibi herhangi bir doku tutulabilir.

Endometrioziste doğurganlık sorunları yaygındır ve semptomlar şunlardır: genellikle döngüseldir ve aylık hormonal döngüye denk gelir.

Kök nedenleri

Endometrium uterusun astarıdır. Endometrioziste, rahim dışında normal ve sağlıklı endometriyal hücreler bulunur. Endometriyal dokunun bu dış bölgeleri semptomların ortaya çıktığı yerlerdir. Endometriyal dokunun uterus dışına nasıl çıktığı bilinmemektedir. Oraya mı göç ediyorlar yoksa diğer hücreler endometriyal hücrelere mi dönüşüyor bilmiyoruz.

Her iki durumda da, nihai sonuç, hormonal döngülere yanıt veren ve doku bölgesinde mikro kanamalara neden olan dokudur, bu da çevre dokuda iltihaplanma ve fibrozise ve ardından ağrıya neden olur.

Test yapmak

- Enfeksiyon taraması için CBC
- Karaciğer veya böbrek fonksiyonu söz konusu ise CMP
- Nötrofil/Lenfosit Oranı (NLR)
- CRP
- İdrar tahlili, idrar yolu enfeksiyonunu ekarte etmek için yağ çubuğu
- Ultrason (ABD)
- Gerekirse, ultrasona bağlı olarak MRI

Machine Translated by Google

- Hormon Döngüsü Haritalaması tedavi edilebilecek düzensizlikleri gösterebilir

Tedavi

Diyet Yaklaşımı

Antioksidanlar ve biyoflavonoidler açısından yüksek bir anti-inflamatuar diyet bir öncelik olmalıdır. Proinflamatuar oldukları için en azından şeker ve işlenmiş gıdalardan kaçının.

Otlar / Takviyeler

- Balık Yağı – günde 1-2 gr
- C vitamini - 1g günde iki ila üç kez
- E vitamini - günde 250 mg
- Kurkumin - günde 1-2 gr
- N-Asetilsistein – günde iki ila üç kez 600 mg

ENDOMETRİOZ BİTKİSEL TENTE FORMÜLÜ

İffetli Ağaç (Vitex agus-castus)
Dong Quai (Angelica sinensis)
Karahindiba Kökü (Taraxacum officinale)
Dulavratotu (Arctium lappa)
Karayılan otu (Actaea r acemosa)
Kadife çiçeği (nergis officinalis)
Kırmızı Kök (Ceanothus americanus)

%30 Hayıt Ağacı, %30 Dong Quai, %10 Karahindiba Kökü, %10 Dulavratotu, %10 Karayılan otu, %5 Aynısafa, %5 Kırmızı Kök. Günde üç kez 2-4 damlalık.

Yaşam Tarzı Değişiklikleri

Hint yağı paketleri, iltihaplanma ve doku durgunluğu nedeniyle ağrıya yardımcı olabilir. Bu paketleri ağrılı bölgeye bir hafta boyunca her gün ve ardından her hafta periyodik olarak uygulayın.

Kontrast hidroterapi, pelviste dolaşımı ve lenf akışını iyileştirebilir. Pelvik bölgeye odaklanarak hidroterapi yöntemini kullanın. Vücudun ayrı bir bölgesindeki ağrı için aynı yöntemi kullanmaktan çekinmeyin.

Olumlama

Machine Translated by Google

Umut ve iyimserlik içinde yaşıyorum.

Machine Translated by Google

epstein-barr ve diğer viral enfeksiyonlar

Belirtiler

Epstein-Barr virüsü (EBV) mononükleoza (diğer adıyla mono) neden olur. Mono'nun tipik semptomları şunları içerir:

- Yorgunluk, bazen aşırı
- Tonsillit/boğaz ağrısı
- Karaciğer büyümesi
- Dalak büyümesi
- Ateş
- Döküntü

Bazı insanlar EBV enfeksiyonu ile asemptomatiktir. Şiddetli komplikasyonlar mümkündür. Bunlar menenjit, ensefalit ve Guillain-Barrésendromunu içerir.

EBV, kasıldıktan sonra vücutta kalır ve sonunda uykuya geçer, buna gecikme de denir. Bazı kişilerde, özellikle bağışıklık sistemi zayıf olanlarda EBV yeniden aktif hale gelebilir. Birincil semptom genellikle kronik yorgunluktur. Bununla birlikte, kalp kapakçık anormallikleri ve koroner arter anevrizmaları gibi diğer vücut sistemi sorunlarının yanısıra yukarıdaki semptomların tümü mümkündür. EBV ayrıca çeşitli lenfomalar ve lenfoproliferatif bozukluklarla ilişkilidir.

Diğer Virüsler

Vücudun herhangi bir bölümünü etkileyebilen virüsler vardır. Semptomlar ilgili organlar ve vücut sistemleri ile ilişkilidir. Bazı virüsler için bağışıklık sistemimiz onları ortadan kaldıracak ve başka bir sorun kalmayacak. Herpes simplex ve varicella zoster gibi diğerleri yaşam boyunca yeniden etkinleşebilir ve hastalığa neden olabilir.

Kök nedenleri

Virüsler çeşitli yollarla bulaşır. EBV genellikle tükürük, kan, meni ve organ nakli gibi sıvılar yoluyla bulaşır.

Virüsler biyolojik olarak canlı değildir. Bakteriler gibi canlı hücrelerden farklı olarak, temelde sadece bazı genetik materyalleri içeren, kopyalamanın veya enerji üretmenin bir yolu olmayan bir kaptırlar. Virüsler, ana bilgisayarı kullanarak çoğalır

Machine Translated by Google

kişinin hücresel mekanizması DNA'sını kopyalar ve sonra kendini birleştirir. Çoğu antiviral ilaç, bu replikasyon sürecinin farklı kısımlarını etkilemeyi amaçlar.

Test yapmak

EBV Testi

- CBC
- CMP
- EBV Viral Kapsid Antijeni (VCA) IgM Antikoru – Akut Enfeksiyon
- EBV VCA IgG Antikoru – Geçmiş Enfeksiyon
- EBV Nükleer Antijen IgG Antikoru – Geçmiş Enfeksiyon
- EBV Erken Antijen Diffüz (EA-D) Antikoru – Yeni veya Yeniden Etkinleştirilmiş
- EBV Kantitatif Polimeraz Zincir Reaksiyonu (PCR) – Viral Yük

Diğer Virüsler

Bazı virüslerin antikor testleri vardır. IgM testleri mevcut, akut enfeksiyonlara bakar. IgG geçmiş enfeksiyonlara bakar. Diğerleri, şu anda mevcut olan virüsün varlığına ve toplam miktarına bakmak için PCR testlerine sahiptir. Grip gibi bazı testler doktorun ofisinde hızla yapılabilir.

Tedavi

Odak noktası, sağlıklı bağışıklık oluşturmak ve bağışıklık uyarıcı ve antiviral eylemler içeren terapiler kullanmaktır.

Diyet Yaklaşımı EBV

veya diğer kronik viral enfeksiyonlarla yaşarken iyi bir diyet yaklaşımı, gıdaları ilaç olarak tedavi etmek, yani anti-inflamatuar, antioksidan ve antiviral özelliklere sahip gıdaları dahil etmektir. Bir anti-inflamatuar diyetin ardından aşağıdakiler dahil olmak üzere bunun çoğunu başarır:

- Günlük soğan ve sarımsak
- Düzenli olarak koyu meyveler
- Bol parlak meyve ve sebzeler ve koyu yeşil yapraklı sebzeler

ANTİ VİRAL ÇORBA TARİFİ Soğanı,

sarımsağı ve kırmızı pul biberi, bir bütün soğan ve birkaç parmak suyla kapatılmış bir bütün sarımsak ile ocakta 15 dakika pişirin. Tolerans için kırmızı pul biber ekleyin. tutabilirsin

Machine Translated by Google

Arta kalanları buzdolabına koyun ve her gün ısıtın. Bu, akut viral enfeksiyonlara ve yeniden etkinleştirilen enfeksiyonlara yardımcı olacaktır.

Otlar / Takviyeler

- A vitamini - günlük 1500–3000mcg
- C vitamini - 1g günde iki ila üç kez
- E vitamini - günde 250 mg
- Selenyum - günlük 100mcg
- Çinko - günde 15 mg
- Andrographis paniculata kapsülleri - günde iki kez 400 mg (kronik EBV)
- Günlük Geniş Spektrumlu Probiyotik (kronik EBV)

Bunları bir ila iki hafta boyunca ve kronik EBV veya yeniden etkinleştirme ile en az iki ay boyunca alın. Ya çinkoyu iki ay sonra durdurun ya da devam ederseniz günde 1-3 mg bakır ekleyin.

AKUT EBV BİTKİSEL TENTE FORMÜLÜ

Astragalus (Astragalus membranaceus)
Lomatium (Lomatium dissectum)*
Zeytin Yaprağı (Olea europaea)
Meyan kökü (Glycyrrhiza glabra)
Devedikeni (Silybum marianum)
Kırmızı Kök (Ceanothus americanus)

%25 Astragalus, %20 Lomatium, %15 Zeytin Yaprağı, %15 Meyan, %15 Süt Devedikeni, %10 Kırmızı Kök. Günde dört ila beş kez 3-5 damlalık alın.

İMMUNOMODÜLE EDİCİ BİTKİSEL TENTE FORMÜLÜ

Astragalus (Astragalus membranaceus)
Sibirya Ginsengi (Eleutherococcus senticosus)
Şeytan Kulübü (Oplopanax horridus)
Ashwagandha (Withania somnifera)
Meyan kökü (Glycyrrhiza glabra)

*Lomatium'un tüm vücutta bulunabilen kaşıntılı bir kızarıklığa neden olduğu bilinmektedir. Bunu pratikte çok fazla kullanmamış olmama rağmen, farkında olunması gereken gerçek bir fenomendir. Döküntü lomatium durdurulduktan sonra durur.

Machine Translated by Google

%25 Astragalus, %25 Sibirya Ginsengi, %20 Şeytan Kulübü, %20 Ashwagandha, %10 Meyan kökü. Günde iki ila üç kez 2-4 damlalık alın.

Yaşam Tarzı

Değişiklikleri Akut EBV ile başkaları na, özellikle öpüşme ve yiyecek ve içecek paylaşma gibi aktivitelere maruz kalmayı sınırlayarak enfeksiyonu yaymaktan kaçının.

Sağlıklı bağışıklık fonksiyonu için uykuyu optimize etmek gereklidir. Öncelik verin uyuyun ve miktar ve kaliteyi optimize etmek için elinizden geleni yaptığınızdan emin olun.

Özellikle kronik bir yorgunluk tablosu varsa bunu yapmak zor olabilir. düzenli hareket edin. Motivasyon zor ve enerji eksik olsa da, mümkün olan her türlü egzersizi yapmak, yeniden aktivasyondan iyileşme için önemlidir.

Ateşi bastırmaktan kaçının; nadiren akut enfeksiyonla ilgili bir sorundur. Ateşten dolayı rahatsızlık varsa, boyun ve kafa üzerinde soğuk bir kompres kullanın, ısındığında değiştirin.

Olumlama

Benimle birlikte var olan virüslerle dengede yaşama esnekliğine sahibim.

Machine Translated by Google

erektil disfonksiyon (eD)

Semptomlar

Cinsel ilişki için yeterince tatmin edici bir ereksiyona ulaşamama veya bunu sürdürememe.

Kök nedenleri

ED ile değerlendirilmenin başlıca nedenleri hormonal, vasküler, nörolojik ve psikolojiktir.

Düşük testosteron, dikkate alınması gereken birincil hormonal katkıdır. Vasküler neden tipik olarak, genellikle sigara içmeye veya diyabete ikincil olarak penise giden arterlerin aterosklerozudur. ED'ye neden olan nörolojik bozukluklar inme, multipl skleroz, çeşitli nöropatiler ve omurilik yaralanmalarıdır. Psikolojik nedensellik, kaygı, yakınlık veya cinsel performans korkusu ve suçluluğu içerir. Son olarak, birçok ilaç da ereksiyon kabiliyetini değiştirebilir.

Bir erkek kendi başına veya spontan ereksiyon olabiliyor ancak partneriyle zor zamanlar geçiriyorsa, bu anatominin çalıştığını gösterdiğinden psikolojik bir nedenin işaretidir. Yukarıdakilerin hepsinde ED varsa, biyolojik nedenlerden veya faktörlerin bir kombinasyonundan kaynaklanıyor olabilir.

Kan

- Basıncını Test Etme – Hipertansiyon taraması için üç ayrı durumda test edin.
- CBC
- CMP, Açlık
- Lipid Paneli
- hsCRP
- Hemoglobin A1C
- Seks Hormonu Paneli

Diğer Hususlar

- Hasta Sağlığı Anketi (PHQ-9) veya Hamilton Depresyon Derecelendirmesi Depresyon taraması için ölçek (HAM-D)
- Anksiyete taraması için Yaygın Anksiyete Bozukluğu-7 (GAD-7)
- Penil arterlerin Renkli Doppler Ultrasonu

Machine Translated by Google

Tedavi

Sebep açıklandıktan sonra, tedavimizi buna göre uyarlamamız gerekir. Bazı birincil yaklaşımlar burada listelenmiştir. Bununla birlikte, spesifik durum için bölüme bakmak daha derin terapötik yaklaşımlar sağlayacaktır.

Diyet Yaklaşımı

Ateroskleroz gibi vasküler komplikasyonlar için tipik olarak diyette büyük bir değişiklik gereklidir. Temiz, tam gıda, bitki bazlı bir diyetin yanısıra, ana odak, sağlıklı lipit dengesini ve küçük damar bütünlüğünü destekleyen gıdalar olmalıdır. Daha fazla kardiyovasküler hastalık diyet bilgisi için kalp hastalığı bölümüne (burada) bakın.

- Taze sarımsak – Lipid dengesi için en az üç ay boyunca günde 2-3 diş Koyu meyveler –
- Artan küçük damar bütünlüğü için günde 1-2 porsiyon Fındık (örneğin badem, kaju) – lif
- ve lipid dengesi için günde 1-2 porsiyon 30– Günlük 50 gr lif

Otlar / Takviyeler

Vasküler Nedenler İçin:

- Balık Yağı - günde 1-2
- C vitamini - 1000 mg günde iki ila üç kez
- Hawthorne Berry (Sıvı veya Katı Ekstrakt) – günde iki ila üç kez 500 mg

Ateroskleroz için diğer tedavi seçenekleri kalp hastalığı bölümündedir. Ayrıca anksiyete (burada), depresyon ve ED'nin nörolojik nedenleriyle ilgili tedavi için özel koşullara bakın .

Yaşam Tarzı

Değişiklikleri Tütünü bırakmak ve alkol tüketimini azaltmak, değiştirilmesi gereken iki özel yaşam tarzı faktörüdür. Enflamatuarlar ve sigara içmek doğrudan ateroskleroza katkıda bulunur. Düzenli egzersiz, nedenden bağımsız olarak ED'ye de fayda sağlayacaktır. Özellikle ağırlık taşıyan egzersizler ve yağsız kas kütlesi oluşturmak, testosteron üretimine yardımcı olacaktır.

Olumlama

Ben canlılık ve coşkuyla dolu bir savaşçıyım.

Machine Translated by Google

yağlı karaciğer

Belirtiler

- Tükenmişlik
- Sağ üst karın bölgesinde basınç veya rahatsızlık

Alkolsüz yağlı karaciğer hastalığı (NAFLD) olarak da bilinen yağlı karaciğer, yukarıda listelenen ikisi dışında tipik olarak semptomlara sahip değildir. Karaciğerde yağlı infiltratlar bulunur.

Kök nedenleri

NAFLD çoğunlukla kötü beslenme ve yaşam tarzı alışkanlıkları ile ilişkili bir durumdur. Amerika Birleşik Devletleri'nde, muhtemelen NAFLD'ye yol açan hastalıklar olan diyabet, metabolik sendrom ve obezitedeki artışlar nedeniyle insidanslar artmaktadır. Hipertrigliseridemi (yüksek kan trigliseritleri) de NAFLD ile ilişkilidir. Kan dolaşımında bu yağlardan çok fazla olduğunda ve/veya kan şekeri düzensizliği olduğunda, vücut bu yağların bir kısmını karaciğerde biriktirmeye başlıyormuş gibi görünür.

Bazı ilaçlar karaciğer yağlanmasına neden olabilir ve tıpkı aşırı beslenme gibi karaciğer yağlanmasına yol açar, bunun tersi de doğrudur. Şiddetli yetersiz beslenme ve açlık diyetleri de NAFLD'ye yol açabilir.

Karaciğerdeki bu artan yağ, karaciğer hücrelerinde iltihaplanma ve oksidatif hasara neden olur. Hücreler ölür ve karaciğer, tıpkı alkolik yağlı karaciğerde olduğu gibi büyür. Zamanla, karaciğer fibrotik hale gelebilir ve NAFLD'den siroz geçirebilir.

Test yapmak

- CBC
- CMP, Oruç
- Açlık Lipid Paneli hsCRP
-
- Hemoglobin A1C
- Hepatit C Antikoru
- Ferritinli Demir Panel

Karaciğer ultrasonu karaciğer yağlanmasını görebilir ve biyopsi, alkolün neden olduğu yağlı karaciğer arasındaki farkı söyleyebilir.

Machine Translated by Google

Tedavi

Diyet Yaklaş ı mı

Diyet yaklaş ı mları hakkı nda daha fazla bilgi iç in diyabet bö lümünü ziyaret edin ve takip edin (burada) çünkü bunlar doğ rudan NAYKH iç in geç erli olacaktı r. Bu ö nerilerin yanı sı ra, iş te birkaç ayrı ntı daha:

- Brassica ailesi bitkilerini düzenli olarak yiyin.
- Pancarları düzenli olarak yiyin.
- Mümkünse her gün soğ an ve sarı msak yiyin.
- Fruktoz ve diğ er rafine ş ekeri ortadan kaldı rı n.

Karaciğ er vücudun birincil detoksifiye edici organı dı r. NAFLD ile yüklendiğ inde iş ini yapmakta zorlanı yor. Toksin maruziyetini azaltmak iç in mümkün olan her yerde organik yiyin.

Yüksek yağ lı bir diyet olması na rağ men, günlük kalori enerji harcaması nı aş mazsa ketojenik diyet NAFLD'yi azaltabilir.

Bitkiler/Takviyeler

- Vitamin B Kompleksi – günde bir
- porsiyon Magnezyum – günde 300–
- 600 mg Taurin – günde iki ila üç defa
- 500 mg N-Asetilsistein – 600 mg, günde iki ila üç
- defa Deve Dikeni – günde iki ila üç defa 1 g L-
- Karnitin – 500–1000 mg günde iki kez

Kan ş ekeri regülasyonunu iyileş tirmede faydalı olacak ek takviye ve bitki bilgileri iç in diyabet bö lümünü (burada) ziyaret edin.

NAFLD BİTKİSEL TENTE FORMÜLÜ

Karahindiba Kö kü (Taraxacum officinale)
Enginar Yaprağ ı (Cynara scolymus)
Zerdeç al (Curcuma longa)
Meyan kö kü (Glycyrrhiza glabra)
Kı rmı zı Kö k (Ceanothus americanus)

%30 Karahindiba Kö kü, %30 Enginar Yaprağ ı, %25 Zerdeç al, %10 Meyan Kö kü, %5 Kı rmı zı Kö kü karı ş tı rı n. Günde üç kez 2-4 damlalı k alı n.

Yaş am Tarzı Değ iş iklikleri

Machine Translated by Google

Diyabet gibi NAFLD, diyet ve yaşam tarzı faktörlerinin elden geçirilmesini gerektirir. Kilo kaybı gereklidir; Bununla birlikte, odaklanmanın sağlıklı beslenme ve egzersize odaklanmaktan daha az etkili olduğunu düşünüyorum. Yine, diyabet bölümünü okuyun ve bu size burada yardımcı olacaktır. Haftada en az birkaç gün egzersiz yapın ve günlük bir tür hareket ekleyin.

Olumlama

Sağlığımı ve nasıl hissettiğimi değiştirme gücüne sahibim. Beni istediğim yöne hareket ettiren kararlar alıyorum gitmek.

Machine Translated by Google

fibrokistik göğüsler

Belirtiler

- Şişmiş veya dolgun göğüsler
- Ağrılı meme dokusu topakları

Fibrokistik göğüslerde (FB) doku değişiklikleri genellikle aylık hormonal döngü ile çakışır ve menopozdan sonra azalma eğilimindedir. Ayrıca tüm ay boyunca mevcut olabilirler, ancak FB dokusu genellikle ay boyunca boyut ve hassasiyette artacak ve azalacaktır. FB topakları, alttaki dokuya sabitlenen veya yapışan kanserli topakların aksine, basıldığında ve manipüle edildiğinde hareket edebilir.

Kök nedenleri

Adından da anlaşılacağı gibi meme dokusunda fibrotik ve kistik değişiklikler vardır. En olası neden, östrojen ve progesteron döngüsünün bu değişiklikleri uyarmasıdır. Östrojen baskınlığı ile hormonal dengesizlik önemli bir husustur.

Test yapmak

- Fraksiyonlu Östrojenler
- progesteron
- Seks Hormonu Bağlayıcı Globulin
- CMP (öncelikle karaciğer fonksiyon testleri için)

Diğer Hususlar

Üriner metabolitleri ve/veya hormon döngüsü haritasını içeren kapsamlı bir hormon paneli, hormonal dengesizliğin ve nasıl tedavi edileceğinin daha derinden anlaşılmasına yardımcı olabilir.

Tedavi

Tedavi hormonal dengeleme, hormon detoksifikasyonu ve yaygın tetikleyicilerden kaçınmaya odaklanır.

Diyet Yaklaşımı

Machine Translated by Google

- Çay ve çikolata dahil kafeinden kaçının. Bunu yapmanın kadınların çoğunda semptomları iyileştirdiği gösterilmiştir.
- Günlük 30-50 gr lif alın.
- İşlenmiş ve hızlı yiyeceklerden kaçının; bitkilere ve bütün gıdalara odaklanın.
- Alkolü azaltın veya ortadan kaldırın.
- Brassica ailesi bitkilerini düzenli olarak yiyin.
- BPA'dan kaçının. Tüm plastik suşişelerini ve plastik gıda depolarını atın.

Otlar / Takviyeler

- N-Asetilsistein - günde bir ila iki kez 600 mg
- Selenyum - günlük 100mcg

Bu fitoöstrojen bitkilerinin çayını tek tek veya kombinasyon halinde sık sık için.
1 yemek kaşığı otu bir bardak sıcak suda yaklaşık 5 dakika demleyin.
Meyan kökünün demlenmesi yerine kaynatılması (10–15 dakika kaynatılması) gerekir.

- Kırmızı Yonca (Trifolium pratense)
- Kadife çiçeği (nergis officinalis)
- Muz (Plantago spp.)
- Meyan kökü (Glycyrrhiza glabra)

FİBROKİSTİK MEME BİTKİSEL TENTE FORMÜLÜ

İffetli Ağaç (Vitex agus-castus)
Dong Quai (Angelica sinensis)
Karahindiba Kökü (Taraxacum officinale)
Dulavratotu (Arctium lappa)
Devedikeni (Silybum marianum)
Kırmızı Kök (Ceanothus americanus)

%35 Hayıt Ağacı, %30 Dong Quai, %15 Karahindiba Kökü, %10 Dulavratotu, %5
Süt Devedikeni, %5 Kırmızı Kök karıştırın. Günde iki ila üç kez 2-4 damlalık alın.
Yaşam Tarzı Değişiklikleri Diyet ve egzersiz, hormon detoksifikasyonunu iyileştirmek

ve sağlıklı bir hormonal döngüyü kolaylaştırmak için enerji harcayacağınız en
önemli alanlardır. Her türlü egzersiz iyidir, ancak haftada en az iki ila üç kez güçlü bir ter
üretmeye çalışın. Ağırlık çalışması özellikle etkilidir.

Machine Translated by Google

Rahatsı zlı ğ ı n baş langı cı ndan önce kontrast hidroterapi uygulayı n. Yapmak bu, rahatsı zlı k aş aması boyunca günde en az bir ila iki kez.

Olumlama

Kadı nsı doğ am, hayatı mı n tüm yönlerine dengeli ve sevgi dolu bir ş ekilde akı yor.

Machine Translated by Google

miyomlar, rahim

Belirtiler

- Anormal rahim kanaması (yani ağır kanama, uzun süreli kanama)
- Pelviste basınç/rahatsızlık/ağrı
- Kısırlık İdrar sıklığı Kabızlık
-
-

Fibroidler ayrıca spontan düşüklere, anormal fetal prezentasyonlara ve doğum sonu kanama artışına da katkıda bulunabilir.

Kök nedenleri

Bunlar rahim duvarının düz kasının iyi huylu rahim tümörleridir.
İyi huylu oldukları için kanserli olmadıkları anlamına gelir.

Fibroidler oldukça yaygındır, yaşa göre kadınların yüzde 70'inde bulunur. of 45. Kesin neden bilinmiyor, ancak kanıtlar genetik yatkınlıklara ve büyük ölçüde yaşam tarzı faktörlerine işaret ediyor. Östrojen ve progesteron, muhtemelen dengesiz olduğunda, miyom büyümesinde de rol oynar.
Fibroid dokuları, bu hormonların her ikisi için de artan reseptörlere sahip olabilir.

Bilinen risk faktörleri şunları içerir:

- Alkol (özellikle bira)
- Aile öyküsü
- Menstrüasyonun erken başlangıcı
- obezite
- D vitamini eksikliği
- Proinflamatuar diyet

Test yapmak

- Fraksiyone östrojenler
- progesteron
- Seks hormonu bağlayıcı globulin
- CMP
- D vitamini
- Pelvik muayene

Machine Translated by Google

- Transvajinal ultrason (ABD)

Diğer Hususlar Üriner

metabolitleri ve/veya döngü haritası nı içeren kapsamlı bir hormon paneli, hormonal dengesizliğin ve nasıl tedavi edileceğinin daha derinden anlaşılmasına yardımcı olabilir.

Tedavi

Buradaki tedavinin çoğu, temel sağlık bileşenlerinin ötesinde, hormonları dengelemeye ve aşırı östrojeni azaltmaya odaklanmıştır.

Diyet Yaklaşımı

- Günlük 30-50 gr lif alın.
- İşlenmiş ve hızlı yiyeceklerden kaçının; bitkilere ve bütün gıdalara odaklanın.
- Alkolü, özellikle birayı azaltın veya ortadan kaldırın.
- Brassica ailesi bitkilerini düzenli olarak yiyin.
- BPA'dan kaçının. Tüm plastik suşişelerini ve plastik gıda depolarını atın.

Otlar / Takviyeler

- N-Asetilsistein – günde iki ila üç kez 600 mg
- Selenyum - günlük 100mcg
- D vitamini – günlük 2000–5000IU

Bu fitoöstrojen bitkilerinin çayını tek tek veya kombinasyon halinde sık sık için.
1 yemek kaşığı otu bir bardak sıcak suda yaklaşık 5 dakika demleyin.
Meyan kökü demlemek yerine kaynatılmalıdır.

- Kırmızı Yonca (Trifolium pratense)
- Kadife çiçeği (nergis officinalis)
- Muz (Plantago spp.)
- Meyan kökü (Glycyrrhiza glabra)

BİTKİSEL FİBROİD TENTE FORMÜLÜ

İffetli Ağaç (Vitex agus-castus)
Dong Quai (Angelica sinensis)
Dulavratotu (Arctium lappa)
Karahindiba Kökü (Taraxacum officinale)
Karayılan otu (Actaea racemosa)

Machine Translated by Google

Kadife çiçeği (nergis officinalis)
Kırmızı Kök (Ceanothus americanus)

%30 Hayıt Ağacı, %25 Dong Quai, %15 Dulavratotu, %10 Karahindiba Kökü, %10 Karayılan otu, %5 Aynısafa, %5 Kırmızı Kök. Günde iki ila üç kez 2-4 damlalık alın.

Yaşam Tarzı

Değişiklikleri Diyet ve egzersiz, mevcut herhangi bir iltihabı azaltmak ve bedensel detoksifikasyonu iyileştirmek için enerji verilmesi gereken en önemli alanlardır.

Kontrast hidroterapi, vücutta dolaşımı ve lenf akışını iyileştirebilir. leğen kemiği. Pelvik bölgeye odaklanarak hidroterapi yöntemini kullanın.

Olumlama

Duyguları mın ve düşüncelerimin nehirdeki kayadaki su gibi akması na izin verdim. tutmuyorum.

Machine Translated by Google

fibromiyalji_

Belirtiler

- Kronik kas-iskelet ağ rı sı , sı klı kla vücudun birç ok bölgesinde basın çla hassasiyet.
- Uyaranla orantı sı z ağ rı Ağ rı nı n bariz
- nedenleri tipik olarak yoktur

Fibromiyaljideki (FM) ağ rı da, belirli alanları n aksine genelleş tirilir ve tipik olarak onu ortaya çı karmak iç in provokasyona ihtiyaç duymaz. Daha sı k olarak, aktivite ve stresle büyüyen ve azalan, her zaman var olan bir ağ rı dı r.

Ağ rı nı n yanı sı ra, diğ er birç ok semptom yaygı ndı r ve ş unları iç erebilir:

- Yorgunluk
- Uykusuzluk
- Depresyon ve/veya anksiyete
- Baş ağ rı sı İ rritabl barsak
- sendromu Göğ üs ağ rı sı Nefes
- darlı ğ ı Gürültü, koku, ı ş ı k
- vb.
-
- Konsantrasyon zorluğ u/beyin sisi

Kök nedenleri

FM'nin nedeni bilinmemektedir. Bu nedenle birç ok insan kronik olarak acı ç ekiyor.
Yaygı n düş ünce, merkezi bir duyarlı lı k olduğ udur.
Esasen, bu, beynin olması gerekenden daha yüksek sinyaller alması nedeniyle veya bazen herhangi bir ağ rı sinyaline ihtiyaç duyulmaması nedeniyle ağ rı ya karş ı artan bir algı ve hassasiyet olduğ u zamandı r.

Bununla birlikte, potansiyel nedensellik aramak iç in birç ok alan vardı r. Besin eksiklikler, bağ ı rsak disbiyozu, kronik enfeksiyonlar, hormon dengesizliğ i, nörotransmiter dengesizliğ i ve toksik metaller, dikkate alı nması gereken potansiyel katkı da bulunanlardı r. FM, travma öyküsü veya travma sonrası stres bozukluğ u (TSSB) ile daha sı k görülür.

FM genellikle bedene, zihne veya duygulara yönelik büyük bir stres tarafı ndan tetiklenir. Doğ um, Lyme hastalı ğ ı gibi viral enfeksiyonlar, ameliyatlar ve sevilen birinin ölümü olası tetikleyicilerdir.

Machine Translated by Google

Test yapmak

- CBC
- CMP
- hsCRP
- ESR
- TSH
- Lipid paneli
- Fraksiyonlu Östrojenler
- progesteron
- testosteron
- Seks Hormonu Bağlayıcı Globulin
- D vitamini
- Ferritinli Demir Panel
- RBC Magnezyum
- RBC Folat

Diğer Hususlar

- Gıda Eliminasyonu/Yeniden Meydan Okuma
- Diyeti fT3, tT3, fT4 ve tT4
- Kapsamlı Dışkı Analizi
- İdrar Zehirli Metaller Ekranı
- Epstein-Barr Virüs Paneli
- ANA w/refleks kaskadı
- Kapsamlı besin paneli
- Lyme Hastalığı Paneli ve diğer kene kaynaklı hastalıklar
- Küf ve Çoklu Antibiyotik Dirençli Koagülaz için Sinüs Kültürü Negatif Stafilokoklar (MARConS)
- Küf Toksinleri (İdrar veya Kan)

Tedavi

Diyet Yaklaşımı

- Gıda intoleranslarını ortadan kaldırın.
- Yüksek antioksidan ve biyoflavonoid açısından zengin bir diyet yiyin.
- Her biri en az altı hafta boyunca vejetaryen veya vegan bir diyetle deney yapın.
- Brassica ailesi bitkilerini düzenli olarak yiyin.
- Haftada birkaç kez pancar yiyin.

Machine Translated by Google

- Günlük 30-50 gr lif alın.
- Proteini günde en az 1-1.2g/kg vücut ağırlığı olacak şekilde artırın.

Otlar / Takviyeler

- N-Asetilsistein - 600-900mg günde iki ila üç kez
- A vitamini - günlük 1500–3000mcg
- C vitamini - 1g günde iki ila üç kez
- E vitamini - günde 250 mg
- Selenyum - günlük 100mcg
- Magnezyum - yatmadan önce günde 300-600 mg
- B Vitamini Kompleksi – günde bir porsiyon
- D vitamini – günlük 2000–5000IU
- Tam spektrumlu, organik, kannabidiol (CBD) özü - günde iki kez 10-20 mg (FM hastalarında azalmış endokannabinoidleri gösteren araştırmalar var)

FİBROMİYALJİ BİTKİSEL TENTE FORMÜLÜ

Sibirya Ginsengi (Eleutherococcus senticosus)
Schisandra (Schisandra chinensis)
Kutsal Fesleğen , diğer adıyla Tulsi
Dulavratotu (Arctium lappa)
Karahindiba Kökü (Taraxacum officinale)
California Poppy (Eschscholzia californica)
Meyan Kökü (Glycyrrhiza glabra)

%20 Sibirya Ginsengi, %15 Schisandra, %15 Kutsal Fesleğen, %15 Dulavratotu, %15 Karahindiba Kökü, %15 California Haşhaş, %5 Meyan Kökü karıştırın. Günde iki ila üç kez 2-4 damlalık alın. Etkiyi değerlendirmeden önce iki ila üç ay ayırın.

Yaşam Tarzı

Değişiklikleri Egzersiz iyileşmede büyük rol oynar. Burada listelenen besinleri ve şifalı otları uyguladığınızda, vücudunuz daha uzun süre hareket edebilecek ve hareket edebilecektir.

Ter de aynı şekilde faydalıdır. Başlamak için haftada en az üç kez saunada en az 20 dakika terleyin. Sıcak bir banyo da sauna için iyi bir alternatiftir. Bunu yapmak, toplam vücut toksin yükünü azaltmaya yardımcı olacaktır.

Vücuttaki oksidatif stresi azaltmak için sigarayı bırakın.

Machine Translated by Google

Danı ş manlı k ve travma tedavisi, FM'yi ele almada önemli bileş enlerdir.

Göz hareketi duyarsı zlaş tı rma ve yeniden iş leme (EMDR), somatik terapi ve neurofeedback, ş iddetle tavsiye ettiğ im birkaç ek terapidir.

FM'li birç ok kiş i, iyileş tirme veya çözümün mümkün olduğ una dair umudunu kaybeder. Ancak, bunun tamamen mümkün olduğ unu bilin. İ yileş meniz iç in ihtiyacı nı z olan doğ ru uygulayı cı ları ve terapötikleri bulma konusunda pozitif olun. Aramaktan vazgeç ene kadar seç eneklerin dı ş ı nda değ ilsin.

Olumlama

Bir iradenin olduğ u yerde, bir yol vardı r.
Varlı ğ ı mı ve öğ renilecek dersleri benimsiyor ve ş ifa yolumu bulmaya adadı m.

Machine Translated by Google

Hashimoto tiroiditi

Belirtiler

- Tükenmiş lik
- Kabı zlı k
- Kilo almak
- Soğ uk intoleransı
- Kuru cilt

Hashimoto tiroiditi (HT) ilerledikçe semptomlar ş unları içerebilir:

- Saç kaybı
- Depresyon
- Azaltı lmı ş terleme
- bunama
- Eklem/kas ağ rı sı
- uyku apnesi
- Adet döngüsü düzensizlikleri
- Periferik nöropati
- Guatr
- Azalmı ş derin tendon refleksleri

HT'nin baş langı cı genellikle yavaş ilerler, tipik olarak bir yı l boyunca.

Kök nedenleri

HT bir otoimmün (AI) durumudur. Amerika Birleş ik Devletleri'nde hipotiroidizmin en yaygı n nedenidir. HT'de bağ ı ş ı klı k sistemi, bağ ı ş ı klı k sistemini tiroid bezine saldı rması için tetikleyen antikorlar üretir. Bu yı kı m gerçekleş tikçe, tiroid hormonu yapmak için daha az tiroid bezi bulunur ve hipotiroidizm ortaya çı kar ve zamanla yavaş yavaş kötüleş ir.

AI hastalı ğ ı doğ ası gereğ i inflamatuardı r ve genellikle travmatik, duygusal ve fiziksel olaylar, viral enfeksiyonlar, sı zdı ran bağ ı rsak, bağ ı rsak disbiyozu ile iliş kilidir ve HT durumunda çölyak hastalı ğ ı ile de korelasyonu vardı r.

Test yapmak

- TSH

Machine Translated by Google

- fT3, tT3, tT4 ve fT4
- Tiroid Peroksidaz Antikoru (Anti-TPO)
- Tiroglobulin Antikoru (Anti-Tg)
- CBC
- CMP
- Lipid paneli
- CRP

Diğer Hususlar

- Çölyak hastalığı
- Nodüllerden şüpheleniliyorsa Tiroid Ultrasonu
- Hoş görüsüzlükleri/hassasiyetleri değerlendirmek için Gıda Eliminasyonu/Yeniden Meydan Okuma
- Potansiyel yeniden etkinleştirmeyi değerlendirmek için Epstein-Barr Virüs Paneli

Tedavi

HT tedavisi asla tek başına tiroid hormon replasmanı olmamalıdır. Önemli olmasına rağmen, altta yatan iltihaplanmayı ve bağışıklık sistemi düzensizliğini ele almak anahtardır.

Diyet Yaklaşımı

- Günde 7-10 porsiyon sebze içeren bir anti-inflamatuar diyet uygulayın.
- Gıda intoleranslarını tanımlayın ve ortadan kaldırın.
- Fast food ve işlenmiş gıdalardan uzak durun.
- EWG'nin Kirli Düzinesini başlangıç noktası olarak kullanarak mümkün olduğunca temiz yiyin.

Ayrıca, en az altı ila 12 aylık bir süre boyunca glüteni ortadan kaldırmayı ve hastalık aktivitesini yeniden değerlendirmeyi düşünmeye değer.

Otlar / Takviyeler

- Günlük Geniş Spektrumlu Probiyotik
- N-Asetilsistein - günde bir ila iki kez 600 mg
- Selenyum - günlük 100mcg
- C vitamini - 1000 mg günde iki ila üç kez
- E vitamini - günde 250 mg
- D vitamini – günlük 2000–5000IU
- Balık Yağı – günde 1-2 gr
- Kurkumin - günde 2 gr

Machine Translated by Google

HASHIMOTO'NUN TİROİDİTİ BİTKİSEL TENTE FORMÜLÜ

Sibirya Ginsengi (Eleutherococcus senticosus)
Astragalus (Astragalus membranaceus)
Şeytan Kulübü (Oplopanax horridus)
Rhodiola (Rhodiola rosea)
Meyan kökü (Glycyrrhiza glabra)

%25 Sibirya Ginsengi, %25 Astragalus, %25 Devil's Club, %20 Rhodiola, %5 Meyankökü karıştırın. Günde iki ila üç kez 2-4 damlalık alın.

Yaşam Tarzı

Değişiklikleri Enerjiyi uykunun kalite ve niceliğini iyileştirmeye ve stres yönetimine odaklayın. Bu büyük bir sorunsa uykusuzluk bölümüne (burada) bakın. Her gece yedi ila sekiz saat kesintisiz uykuyu hedefleyin. Gece 11'de yatağa git

Herhangi bir AI koşulunda olduğu gibi, stres yönetimi ve azaltma uygulamaları, meditasyon ve/veya yoga gibi egzersizler bağışıklık sisteminin yeniden dengeye kavuşması için gereklidir. Kronik stres, adrenal bezlere de zarar verir ve hipotiroidizmin üzerinde ek yorgunluk yaratabilir. Kendinizi sıkıştırmak ve merkezlemek için neyin işe yaradığını bulun ve düzenli olarak taahhüt edin.

Olumlama

Hayatımda tutkuyla ve özgün bir şekilde ortaya çıkıyorum.
Gerçek benliğimi ve inançlarımı göstermekten korkmuyorum.

Machine Translated by Google

baş ağ rı sı ve migren

Belirtiler

Gerilim baş ağ rı sı belirtileri ş unları iç erir:

- genelleş tirilmiş ağ rı
- Tipik olarak migrenden daha hafif
- Sı kı boyun ve omuzlar

Migren baş ağ rı sı semptomları ş unları

- iç erir: Baş ı n herhangi bir yerinde, genellikle tek taraflı , bazen yüz dahil ağ rı Ağ rı nı n
- karakteri değ iş ebilir (zonklama, ateş etme, basma vb.)
- Iş ı ğ a, sese, kokuya vb. Duyarlı lı k.
- Önce ve/veya sonra
- bulantı /kusma Aura

Baş ağ rı sı nı n tipine bağ lı olarak, semptomlar bir saatten az ila birkaç gün arası nda sürebilir. Aynı ş ekilde, semptomları n ş iddeti de hafif ila zayı flatı cı olabilir.

Kök nedenleri

Gerilim tipi baş ağ rı ları na genellikle omuzlar ve boyun gibi uzak bir yerden gelen kas ve fasyal gerginlik neden olur. Gerilim, kafa derisi ve baş ı n fasyası na ve kasları na çevrilir. Bu gerilimin kendisi ağ rı yaratı r, ancak aynı zamanda sinirleri ve kan damarları nı da yakalayarak bu yollardan ağ rı ya neden olabilir.

Beyinde ve kafada ç eş itli sinir sistemi ve damarsal etkiler neden olur migren baş ağ rı ları . Sinir sisteminin bazı bölümlerinde aş ı rı uyarı labilirlik vardı r ve kan akı ş ı nda değ iş ikliklerin yanı sı ra baş ı n atardamarları nda ve beynin dura materinde iltihaplanma vardı r. Migren, gı dalar, alkol (özellikle ş arap), her türlü kimyasal madde, parlak ı ş ı k, hava ve barometrik değ iş iklikler, uyku bozukluğ u, hormonlar ve hipoglisemi dahil olmak üzere ç ok ç eş itli tetikleyicilere sahip olabilir.

Stres baş ağ rı sı nda da büyük rol oynar. Kronik baş ağ rı sı olan bireylerin, ne kadar stresli oldukları nı n bir göstergesi olarak baş ağ rı sı semptomları nı n sı klı ğ ı nı kullanabilmeleri oldukç a yaygı ndı r.

Machine Translated by Google

Scalene ve trapezius gibi diğer kaslardaki tetik noktaları da baş ağrısına neden olabilir.

Test Etme

Test, baş ağrısının ikincil bir semptom olduğu diğer durumları ekarte etmek veya katkıda bulunan faktörleri ortaya çıkarmaktır. Baş ağrısı teşhisi, aksi takdirde semptomlara dayanır.

- CBC
- CMP
- Seks Hormonu Paneli
- CRP
- HbA1C
- RBC Magnezyum
- Hoş görüsüzlükleri/hassasiyetleri değerlendirmek için Gıda Eliminasyonu/Yeniden Meydan Okuma

Tedavi

Diyet Yaklaşımı

migren:

- Kırmızı şarap/sülfit içeren gıdalardan kaçının.
- Test olarak bir ay boyunca kahveyi ortadan kaldırın.
- Gıda intoleranslarını ortadan kaldırın.

Gerilim Baş Ağrıları:

- Magnezyum açısından zengin gıdaları artırın.
- Yeterli mineral alımını sağlamak için günde 7-10 porsiyon çeşitli sebze yiyin.

Otlar / Takviyeler

Migren baş ağrısı:

- Magnezyum - günlük 300-600 mg
- B Vitamini Kompleksi – günde bir porsiyon
- Melatonin – profilaksi denemesi olarak yatmadan 30 dakika önce 3 mg
- N-Asetilsistein - günde bir ila iki kez 600 mg

MİGREN BİTKİSEL TENTE FORMÜLÜ (ÖNLEYİCİ)

Sütlü Yulaf (Avena sativa)

Machine Translated by Google

Çarkı felek (Passiflora incarnata)
Stachys officinalis (Stachys officinalis)
Zerdeçal (Curcuma longa)
Meyan kökü (Glycyrrhiza glabra)
Karahindiba Kökü (Taraxacum officinale)

%20 Sütlü Yulaf, %20 Çarkı felek, %20 Betony, %20 Zerdeçal, %10 Meyan, %10 Karahindiba Kökü karışı tırın. Günde iki ila üç kez 2-4 damlalık alın.

Gerilim Baş Ağrısı:

- Magnezyum - günde iki kez 150-300 mg

GERİLİM BAŞ AĞRISI BİTKİSEL TENKTÜR FORMÜLÜ

(AKUT/BAŞ AĞRISI SIRASINDA)

Kramp Kabuğu (Viburnum opulus)
California Poppy (Eschscholzia californica)
Kafatası (Scutellaria lateriflora)
Çarkı felek (Passiflora incarnata)
Kava Kava (Piper methysticum)
Kediotu (Valeriana officinalis)

%20 Cramp Bark, %20 California Poppy, %15 Skullcap, %15 Passionflower, %15 Kava Kava, %15 Valerian karışı tırın. Baş ağrısının şiddetine bağlı olarak günde üç ila dört kez 2-5 damlalık alın. Bu formül, hassas bireyler için doğası gereği yatıştırıcı olabilir.

Yaşam Tarzı

Değişiklikleri Uyku bozukluğu baş ağrıları nın önemli bir tetikleyicisidir. Herhangi bir türde uyku probleminiz varsa, bunları uygun şekilde ele almak muhtemelen baş ağrısı sıklığını azaltacaktır. Uyku apnesi ve uykusuzluk özellikle ele alınmalıdır.

Günlük bir farkındalık meditasyonu uygulaması başlatın. artan vücut ile Farkındalık, bazen bir baş ağrısını sorun haline gelmeden durdurabilirsiniz.

Neurofeedback ve biofeedback, migren tedavisi için şiddetle tavsiye edilir.

Machine Translated by Google

Gerilim tipi baş ağ rı ları iç in ilerleyici kas gevş emesi spesifiktir. ç oğ u zaman iş e yarayan tekniktir.

Soma, Rolfing veya diğ er tür fasyal ç alı ş ma ve nöromüsküler yeniden bütünleş tirme teknikleri iyi ç alı ş ı r ve tekrarlayan gerilim baş ağ rı ları nı ç özebilir.

Son olarak, perinöral enjeksiyon tedavisi (PIT) ve tetik nokta enjeksiyonları , her tür baş ağ rı sı iç in düş ünülmesi gereken bir tedavidir.

Olumlama

Hayatı mda bana neş e ve huzur getirmeyen ş eyleri aktif olarak ele alı yor ve değ iş tiriyorum.

Machine Translated by Google

kalp hastalığı

Belirtiler

Kardiyovasküler hastalık (KVH) ile değişiklik gösterebilir bir terim olan kalp hastalığı tek bir şey değildir. Konjestif kalp yetmezliği (KKY), ateroskleroz ve aritmiler gibi çeşitli durumları kapsar. KVH semptomları esas olarak dolaşımdaki değişikliklerden kaynaklanır. Kalbin elektriksel iletim sistemi de CVD'de etkilenebilir. Semptomlar listelenemeyecek kadar çoktur, ancak etkilenen en yaygın alanlar kalbin kendisi, akciğerler, böbrekler ve dolaşımın ve oksijenlenmenin azaldığı herhangi bir alan olacaktır.

Kök nedenleri

En yaygın KVH türü olan aterosklerozun en yaygın nedenleri, modern yaşam tarzı, diyet ve çevresel toksin maruziyetinden kaynaklanan iltihaplanmadır. Kronik inflamasyon ve hipertansiyon, kan damarlarının duvarlarına zarar verir. Vücut, bu iltihap ve hasarı kapatmak için kolesterolü bir bandaj gibi kullanır. Devam eden hasar ve iltihaplanma ile plaklar sertleşir ve kireçlenir. Bu süreç daha sonra felç ve kalp krizine yol açabilir. Sorunun kolesterol olmadığını unutmayın; inflamasyon ve hipertansiyon vardır. Kolesterol önemli bir iş yapıyor.

Kalp kapakçığı sorunları, kalpten dışarı akışın azalmasına, konjestif kalp yetmezliğine ve akciğer sorunlarına yol açar. Kalp kapakçıkları sorunlarına enfeksiyonlar, yaşlanma neden olabilir ve doğuştan da olabilir.

Kardiyomiyopati, enfeksiyonlar ve ilaç toksisitesinin neden olabileceği bir kalp rahatsızlığıdır.

Aritmiler oldukça yaygındır ve farklı mineral eksiklikleri, stres ve elektriksel iletimdeki doğuştan gelen hataların sonucu olabilir.

Kalbin farklı bölgelerinde enfeksiyon kapmak da mümkündür. hem virüsler hem de bakteriler.

Test yapmak

- CBC
- CMP
- Lipid paneli

Machine Translated by Google

- hsCRP
- Hemoglobin A1C
- homosistein
- Ürik asit
- TSH

Diğer Hususlar

- Koroner Kalsiyum Skoru (ateroskleroz)
- Ekokardiyogram (valfler veya konjestif kalp yetmezliği)
- EKG (çarpıntı ve aritmiler)
- Kardiyak Stres Testi
- Birçok laboratuvarda bulunan büyük, özel kardiyovasküler risk panelleri de vardır.

Belirli koşullar için çok sayıda test vardır. Burada listelenen kan laboratuvarları, diyabet ve yağlı karaciğer gibi ele alınması gereken diğer durumları değerlendirmek için alanlara temel bir pencere verecektir.

Tedavi

Buradaki tedaviler öncelikle ateroskleroz ve bunun olumsuz etkilerine odaklanmıştır, çünkü çoğu KVH'ye neden olur. Aterosklerozu önlemek ve tersine çevirmek o kadar da karmaşık değil. Bununla birlikte, sağlıklı beslenme ve yaşam tarzı değişikliğine bağlılık gerektirir. Kardiyovasküler sistemi aterosklerozdan iyileştirmek için sağlıklı bir diyet, yaşam tarzı, vücut ağırlığı ve kan şekeri kontrolü sadece dikkate alınması gereken fikirler değil, aynı zamanda gereklidir.

Diyet Yaklaşımı

Hiçbir diyet herkes için mükemmel değildir. Vejetaryen, vegan ve Akdeniz diyetleri, CVD'nin tedavisinde ve önlenmesinde etkili olabilen, tam gıda, bitki bazlı bir diyetin farklı varyasyonlarıdır. Çeşitli, temiz, tam gıdalar ve bitki bazlı yiyorsanız, diyetin adı ve ayrıntıları muhtemelen çok önemli değildir. Enflamatuar yiyecek ve içecek seçimlerini kaldırmak ve değiştirmek çok önemlidir.

- Şekeri, işlenmiş ve hızlı yiyecekleri ortadan kaldırın.
- Organik, en azından EWG ve buğday tarafından Kirli Düzine yiyin.
- Endüstriyel tohum/bitkisel yağlardan (mısır, soya, pamuk tohumu vb.) kaçının.
- Günde 1-2 porsiyon kara dut yiyin.

Machine Translated by Google

- Günde 1-2 diş taze sarı msak yiyin. Piş irmenin sonunda taze sarı msak eklemek en iyisidir.

Otlar / Takviyeler

ateroskleroz

- Selenyum - günlük 100mcg
- N-Asetilsistein – günde iki ila üç kez 600 mg
- C vitamini - 1g günde iki ila üç kez
- E vitamini - günde 250 mg
- Balı k Yağ ı – günde 1-2 gr
- K2 Vitamini – günlük 45mcg
- Hawthorne (Crataegus oxyacantha) yaprağ ı , çiçeğ i ve meyve özü – günde 1-2 gr

- Hawthorne Berry Katı Özü - günde iki kez ⅛ çay kaş ı ğ ı
- Kurkumin - günde 1-2 gr

ARİ TMİ Aritmiye

bağ lı olarak farklı mineraller iyileş meye katkı da bulunabilir. Baş lamak ve geliş me olup olmadı ğ ı nı görmek için bir multimineral deneyin. Hawthorne ayrı ca aritmilere de yardı mcı olabilir.

Yaş am Tarzı

Değ iş iklikleri CVD'yi iyileş tirmek için düzenli egzersiz ve uyku sorunları nı n, özellikle uyku apnesinin ele alı nması gereklidir. Uyku apnesi vücutta çok fazla iltihaplanmaya neden olur. Kilo vermek ve buradaki tedaviler listesi apneye yardı mcı olacaktı r, ancak apne çözülene kadar CPAP gereklidir.

Kalp atı ş hı zı değ iş kenliğ i eğ itimi, hipertansiyon, aritmileri tedavi etmek için kullanı labilir ve kalp krizinden sonra tekrarlamayı önlemek için birinin yapabileceğ i en iyi tedavilerden biridir.

Olumlama

Kalbime yöneliyorum ve deneyimlemeye, neş eye, eğ lenceye ve sevgiye açı ğ ı m.

Machine Translated by Google

mide ekşimesi ve gastroözofageal reflü X hastalığı (gerd)

Belirtiler

- Yanan göğüs ağrısı
- Boğaz ağrısı (asitten)
- Asit aspirasyonundan kaynaklanan hırıltı, öksürük veya ses kısıklığı
- Yiyeceklerin ve asidin ağza gelmesi

Mide ekşimesinin kendisi GÖRH'nin neden olduğu bir semptomdur. Uzun süreli asit reflü, yemek borusunun iltihaplanması na ve yemek borusu kanseri riskini artıran hücresel değişikliklere yol açar. Akciğer hasarı, çoğu zaman uyku sırasında meydana gelen kronik aspirasyondan da olabilir.

Kök nedenleri

GÖRH, yemek borusunun mideyle birleştiği yerdeki kas kavşağının gevşemesinden kaynaklanır. Bu bağlantıya alt özofagus sfinkteri (LES) denir. LES esasen tek yönlü bir kastır ve gevşerse, midede bulunan basınç (karın içeriğinden) yukarıdaki basınçtan daha ağır basar ve mide içeriğinin geri akışı meydana gelir. Mide ekşimesi de periyodik olabilir. Bu durumlarda, kronik olarak meydana gelen GÖRH'ye karşı belirli şiddetlenmelerden olur.

Mide asidi, LES'in kapalı kalması için bir tetikleyicidir. Çok az asit varsa, bu reflüye neden olabilir. Ayrıca çikolata, nane, kahve, sarımsak ve soğan gibi reflüyü tetikleyen ve LES'i rahatlatan yiyecekler de vardır. Öte yandan, çok fazla mide asidi de mide ekşimesi semptomlarına neden olabilir. Ancak, LES düzgün bir şekilde çalıştığında, bununla daha az ilgilenilmelidir. H. pylori midede kronik olarak bulunabilen ve bazen çok az veya çok fazla asit üretimine neden olan bir bakteridir.

Atonik veya zayıf bir LES, GERD'nin yanısıra hiatal herni gibi bazı anatomik durumlara neden olur.

Alkol, tütün, obezite ve antikolinerjikler, antihistaminikler, trisiklik antidepresanlar, kalsiyum kanal blokerleri, progesteron ve nitratlar gibi çeşitli ilaçlar reflü için risk faktörleridir.

Machine Translated by Google

Test yapmak

- CMP
- Çölyak Hastalığı Paneli
- D vitamini
- Hoş görüsüzlükleri/hassasiyetleri değerlendirmek için Gıda Eliminasyonu/Yeniden Meydan Okuma

Ülser ve kanamadan şüpheleniliyorsa:

- ferritin
- CBC
- Gaitada Gizli Kan

Dikkate Alınacak Görüntüleme:

- H. pylori için biyopsi ile endoskopi Bir
- kitleden şüpheleniliyorsa ultrason

Diğer Hususlar

- H. pylori Tabure Antijen
- Heidelberg Testi Kapsamlı
- Dışkı Analizi ve Enfeksiyon Ekranı (çok çeşitli bakteri, virüs ve parazitler için ekran)

Tedavi

Diyet Yaklaşımı

LES'i rahatlatıyor gibi görünen yiyecekleri azaltarak veya hep birlikte bunlardan kaçınarak başlayın: çikolata, kahve, alkol ve nane. Nane, diğer gastrointestinal etkileri nedeniyle mide ekşimesi ve reflü için de faydalı olabilir. Deney muhtemelen burada en iyisidir. Ayrıca, bazı insanlar mide ekşimesi için soğan ve sarımsaktan kaçınacaktır. Sizin için problem oldukları nı açıkça fark etmedikçe, sağlık açısından çok fazla yararları olduğu için onları diyetinizde tutun.

- Kızartılmış/işlenmiş gıdalardan kaçının.
- Bilinen veya şüphelenilen gıda intoleransları nı ortadan kaldırın.
- Yatmadan üç saat önce yemek yemeyi bırakın.
- Yiyecekleri tamamen çiğnemeye dikkat edin.

Otlar / Takviyeler

Machine Translated by Google

- Sindirim Enzim - birincil öğ ünlerle birlikte bir porsiyon
- boyutu Sindirim Acı ları - dilin arkası na 5-10 damla, yemeklerden 5-15 dakika önce veya günde üç kez Demulcent bitki hazı rlı ğ ı (Kaygan
- Karaağ aç veya Hatmi Kökü) - iki ila üç kez iç in Emilimi azaltabilecekleri iç in ilaç lar ve takviyeler ile aynı anda almayı n Deglycyrrhizinated Meyan (DGL) – günde iki ila üç kez bir çiğ nenebilir tablet Geniş Spektrumlu
- Probiyotik Günlük Melisa Çayı (Melissa officinalis), Papatya (Matricaria recutita) ve /veya Rezene Tohumu (Foeniculum vulgare) – günde iki ila üç
- kez su bardağ ı baş ı na 1 yemek kaş ı ğ ı . Papatya ve Limon Balsamı
- 5 dakika demlenebilir. Rezene, tencerede bir kapak ile 10-15 dakika kaynatı lmalı dı r.

REFLÜ Bİ TKİ SEL TENTE FORMÜLÜ (ÖNLEYİ Cİ)

zerdeç al _
Karahindiba Kökü (Taraxacum officinale)
Rezene Tohumu (Foeniculum vulgare)
Limon Balsamı (Melissa officinalis)
Papatya (Matricaria recutita)

%25 Zerdeç al, %25 Karahindiba Kökü, %20 Rezene Tohumu, %15 Melisa, %15 Papatya ile karı ş tı rı n. Günde iki ila üç kez 2-4 damlalı k alı n.

Yaş am Tarzı

Değ iş iklikleri Stres azaltma ve uygun yönetim, bazı insanlar iç in reflü ve mide ekş imesinin giderilmesinde önemli bir rol oynayabilir. Egzersiz, günlük farkı ndalı k meditasyonu uygulaması ve günlük olarak sadece sessizlik ve yansı ma iç in zaman ayı rmak, tüm olası stres değ iş tirici davranı ş lardı r.

GÖRH ve mide ekş imesini iyileş tirmeye çalı ş ı rken yaslanarak uyumayı deneyin.

İ ç organ manipülasyonu, özel bir uygulamalı terapi ş eklidir ve mide ekş imesi ve GÖRH'ye yardı mcı olmak iç in nazik bir yöntemdir.

Olumlama

Kolayca nefes alı yorum ve hayatı mdaki korku ve endiş elerimi serbest bı rakı yorum.

Machine Translated by Google

ağ ı r metal toksisitesi

Belirtiler

Sunulabilecek yaygı n semptomlar ş unlardı r:

- Beyin sisi/kafa
- karı ş ı klı ğ ı Baş
- ağ rı sı Bulantı /
- kusma Yorgunluk
- Depresyon ve/veya anksiyete
- Sinirlilik Ateş ler Nöropatiler
- Kas, karı n veya sinir
- ağ rı ları Her türlü
- davranı ş değ iş ikliğ i Semptomlar
- mevcut metalin türüne, maruz kalma

düzeyine ve sı klı ğ ı na ve içinde bulunduğ u dokuya bağ lı dı r. vücutta birikir. Tipik semptomlar biraz spesifik değ ildir ve neredeyse tüm vücut sistemleri etkilenebilir.

Kök nedenleri

Ağ ı r metaller toprakta doğ al olarak ve su kaynakları nda farklı miktarlarda bulunur. Bu maruziyetlerin yanı sı ra, ağ ı r metaller farklı gı dalarda, bitkilerde ve hatta endüstriyel üç ekte üretilmiş çocuk oyuncakları gibi ş eylerde sürekli olarak bulunur.

Gı dalar, ağ ı r metal içeriğ i yüksek topraklarda yetiş tirildiğ inde, bazı yemekte biter. Pestisitler ve herbisitler, gı da sistemimizdeki ve çevremizdeki ağ ı r metallere diğ er katkı da bulunanlardı r. Bazı ağ ı r metaller çeş itli endüstrilerde kullanı lı r ve daha sonra suya ve daha sonra balı klara dönüş en cı va gibi çevremize ulaş ı r ve daha sonra bu balı kları yiyerek vücudumuzda büyük miktarlarda biriktiririz.

Her ne kadar vücudumuz ağ ı r metaller atabilse ve bazı metaller vücudumuzda önemli amaçlar için kullanı lsa da, atabileceğ imizden fazlası nı alı rsak biyolojik olarak birikmeye baş ları z ve olumsuz etkiler ortaya çı kabilir.

Test yapmak

Machine Translated by Google

Toksisitenin mevcut olduğu biliniyorsa, hem diğer koşulları ekarte etmek hem de ağır metal toksisitesinin bir kişi üzerindeki biyolojik etkilerini anlamak için test yapılmalıdır.

- İdrar Zehirli Metaller Ekranı (provokasyonsuz); Provoked daha sonra, ne kadarının serbest bırakıldığını görmekten şüpheleniliyorsa yapılabilir, ancak provoke edilmemiş testlerde yükselirse gerçekten gerek yoktur.
- CBC
- CMP
- CRP
- TSH
- Ferritin
- RBC Magnezyum
- Çinko Bakır
- Seruloplazmin
-

Tedavi

Tedavinin üç ana hedefi, maruziyeti ortadan kaldırmak, atılımı teşvik etmek ve olumsuz etkilenen vücut sistemlerinin iyileşmesini desteklemektir.

Diyet Yaklaşımı

Ağır metal toksisitesi ile ilgili olarak, odak noktası temiz ve çok sayıda bitki yemeye olmalıdır. Organik ve düşük metal yükü olan yiyecekler yiyin. Bunu yapmak biraz araştırma gerektirir. Arsenik, örneğin pirinçte yüksektir. Balık yerseniz, hangi balıkların cıva açısından en düşük olduğunu öğrenin. Yüksek test ettiğiniz metal(ler) için birincil gıda, su ve ilaç maruziyetlerini anlayın. Ek olarak, günlük 30-50 g ve günde 7-10 porsiyon sebzede yeterli lif sağlayın. Bu, karaciğerden toksinleri taşıyan safranın bağlanmasını ve atılmasını sağlar.

Otlar / Takviyeler

- C vitamini - 1g günde iki ila üç kez
- E vitamini - günlük 250mcg
- N-Asetilsistein – günde iki ila üç kez 600 mg
- Selenyum - günlük 100mcg
- Multimineral – günde bir porsiyon
- B Vitamini Kompleksi – günde bir porsiyon

Machine Translated by Google

- CoQ10 – günlük 100–200 mg

CİĞER DETOKS DESTEKLİ BİTKİSEL TENTE FORMÜLÜ

Zerdeçal (Curcuma longa)
Karahindiba Kökü (Taraxacum officinale)
Dulavratotu (Arctium lappa)
Devedikeni (Silybum marianum)
Meyan kökü (Glycyrrhiza glabra)

%25 Zerdeçal, %25 Karahindiba Kökü, %20 Dulavratotu, %20 Süt Devedikeni, %10 Meyankökü karıştırın. Uzun vadede günde iki ila üç kez 2-4 damlalık alın.

Yaşam Tarzı

Değişiklikleri Detoks, sağlıklı uyku ve tutarlı egzersiz desteği gerektirir. Uykusuzluk sorununuz varsa, buradaki tedavi seçeneklerine bakın. Terleme, ağır metal için en etkili tedavilerden biridir.
toksisite. Günde en az 20 dakika, haftada üç kez süresiz olarak terleyin. Sauna, uzun süreli terlemenin en kolay yeridir.

Su kalitesi raporlarını gözden geçirin. Bunu yapmak özellikle önemlidir: Bir kuyudan içiyorsunuz, çünkü bazı bölgeler jeolojilerinden dolayı doğal olarak yüksek metal seviyelerine sahip.

Olumlama

Bana hizmet etmeyen ve bana zarar vereni salıveriyorum.

Kendimi sürekli yeni deneyim ve canlılık ile dolduruyorum.

Machine Translated by Google

hipertansiyon

Belirtiler

Tutarlı kan basıncı (BP) yükselmesi:

- 130'un üzerinde sistolik (en yüksek sayı)

ve/veya

- Diyastolik (alt sayı) 80'in üzerinde

Hipertansiyon (HT) veya yüksek BP'nin kendisi bir semptomdur. BP aşırı derecede yükselmedikçe, genellikle HT ile ilgili başka semptomlar yoktur, bu noktada başağrısı ve kulak çınlaması (kulak çınlaması) gibi semptomlar ortaya çıkabilir.

Tedavi edilmeyen HT'nin uzun vadeli sekelleri öncelikle kardiyovasküler ve böbrek hastalığıdır.

Kök nedenleri

BP, sistemde ne kadar sıvı olduğu, kalbin ne kadar sert ve hızlı attığı ve periferdeki arterlerin ucunda ne kadar direnç olduğu gibi çeşitli faktörler tarafından kontrol edilir.

HT genellikle birincildir, yani başka bir durumdan kaynaklanmaz. Bunda senaryoda, genellikle HT'nin ortaya çıkan semptomunda yer alan bir değişkenler topluluğu vardır. Genetik, bir bireyin belirli çevresel faktörlerden HT alma duyarlılığını artırarak nedende rol oynayabilir. HT ile yaygın olarak ilişkili bazı faktörler, inflamatuar bir diyet veya standart Amerikan diyeti (SAD), yüksek sodyum alımı, diyabet ve obezitedir. Stres ve güçlü duygular, o anda yüksek tansiyona neden olabilir, ancak kronik olarak deneyimlendiğinde, birçok insan için doğrudan HT'ye katkıda bulunurlar.

Yaygın ikincil nedenler, çeşitli böbrek rahatsızlıklarıdır, birincil aldosteronizm ve obstrüktif uyku apnesi. Kurşun, HT'nin iyi bilinen bir çevresel nedenidir.

Test yapmak

- CBC
- CMP

Machine Translated by Google

- Lipid paneli
- TSH
- hsCRP
- Ürik asit
- homosistein
- UA, yağ çubuğu

Diğer Hususlar

Tanı esas HT ise, BP diyet ve yaşam tarzı ile düzelmiyorsa ve özellikle HT'yi iyileştirmek için birden fazla ilaç alıyorsa ikincil nedenleri düşünün. Plazma Renin Aktivitesi (PRA), birincil hiperaldosteronizm için bir testtir. Ağır metal veya spesifik olarak kurşun testi, dirençli HT tedavisinde başka bir husustur.

Tedavi

Diyet Yaklaşımı HT

tedavisinde çok çeşitli sebze ve meyvelerden oluşan bitki bazlı bir diyet zorunludur. Düzenli olarak uyulursa, 2. bölümde ortaya konan diyet yapıları muhtemelen faydalı olacaktır. Bunlar, tam gıda, bitki bazlı, temiz ve çeşitli beslenmenin temel ilkeleridir. Akdeniz diyeti, hipertansiyon (DASH) diyetini durdurmak için diyet yaklaşımları ve vejeteryan dahil olmak üzere takip edilmesi yararlı olabilecek çeşitli, daha spesifik diyetler de vardır.

- Magnezyum içeriği yüksek yiyecekler yiyin.
- Potasyum oranı yüksek yiyecekler yiyin.
- Kalsiyum oranı yüksek yiyecekler yiyin.
- Bazı insanlar sodyum azaltımına iyi yanıt verir. 6 g veya daha az tuz terapötik bir azalmadır, ancak aynı zamanda zorlayıcı olabilir.
- Alkol tüketimini azaltın.
- Günde 1-2 porsiyon kara dut yiyin.
- Bitter çikolatayı düzenli olarak çok az veya hiç şeker eklenmeden yiyin.
- Şekeri ortadan kaldırın.
- İşlenmiş ve hızlı yiyeceklerden kaçınılmalıdır.
- Endüstriyel tohum/bitkisel yağlardan (mısır, soya, pamuk tohumu vb.) kaçının.
- Günde 7-10 porsiyon sebze yiyin.
- Günlük 30-50 gr lif alın.

Otlar / Takviyeler

Machine Translated by Google

- Magnezyum – Günde iki kez 150–300 mg C
- Vitamini – Günde iki ila üç kez 1 g Vitamin B
- Kompleksi – günde bir porsiyon Hawthorne
- (Crataegus spp.) Meyve, yaprak ve çiçek içeren ekstrakt – 500 mg günde iki ila dört kez en az üç ila dokuz kez aylar

Yaşam Tarzı

Değişiklikleri Takviye HT'ye yardımcı olsa da, yaşam tarzı faktörleri muhtemelen en derin ve kalıcı sonuçları sağlayacaktır. Egzersiz, ağırlık çalışması ve kardiyo kombinasyonunu içermelidir. Yoga veya tai chi'yi dahil etmek, harekete geçmenin ve stresi azaltmanın başka bir yoludur.

Sigara inflamatuardır ve HT'ye katkıda bulunur. Bir bırakma planı koyun yer. Danışmanlık ve hipnoz sigarayı bırakmada yardımcı olabilir.

Uyku apnesi, tüm nedenlere bağlı ölümleri artıran ciddi bir durumdur. Uykunuzda horlarsanız veya nefes almayı bırakırsanız, uygun test ve tedavi için bir uyku uzmanına başvurun.

Kalp atış hızı değişkenliği (HRV) eğitimi ve farkındalık eğitimi iki HT'yi doğrudan ve olumlu yönde etkileyen uygulamalar.

Olumlama

Machine Translated by Google

hipotiroidizm

Belirtiler

- Tükenmiş lik
- Kabı zlı k
- Kilo almak
- Soğ uk intoleransı
- Kuru cilt
- Saç kaybı
- Depresyon
- Azaltı lmı ş terleme
- bunama
- Eklem/kas ağ rı sı
- uyku apnesi
- Adet döngüsü düzensizlikleri
- Periferik nöropati
- Göz çevresinde ş iş lik
- Yavaş kalp hı zı
- Boğ uk ses
- Guatr
- Azalmı ş derin tendon refleksleri

Bunlar olası hipotiroidizm semptomları ndan sadece birkaç ı . Semptomlar azalmı ş metabolik fonksiyonlarla uyumlu olanlardı r.

Kök nedenleri

Hipotiroidizm, sağ lı klı iş lev iç in ç ok az tiroid hormonuna sahip olmak anlamı na gelir. Otoimmün bir durum olan Hashimoto tiroiditi, Amerika Birleş ik Devletleri'nde hipotiroidizmin en yaygı n nedenidir. Bağ ı ş ı klı k aracı lı değ ilse, aç ı k hipotiroidi en tipik olarak tiroide radyasyon veya ameliyat, ilaç lar veya iyot eksikliğ inden kaynaklanı r.

Tam teş ekküllü hipotiroidizm kadar ş iddetli olmasa da, tiroid bez de basitç e yetersiz ç alı ş abilir ve semptomlara neden olabilir. Tiroid, ç eş itli türlerdeki enfeksiyonlar ve toksinler gibi ç evresel stres faktörlerine karş ı nispeten hassas bir organdı r. Klinik pratikte, genellikle kadı nlar olmak üzere, yetersiz ç alı ş an tiroid bezi olan bireyleri görmek yaygı ndı r.

Machine Translated by Google

diğer dengesizliklere ikincildir. Bu durumlar yaşam tarzı, kronik inflamasyon veya adrenal yorgunluk/tükenmişlikten kaynaklanabilir.

Tiroid bezinin yeterli T4 tiroid hormonu yapması ancak bunu vücuttaki aktif tiroid hormonu olan T3'e yeterince dönüştürmemesi mümkündür. Bu senaryo, iltihaplanma ve çeşitli kronik hastalıklara yanıt olarak görünmektedir.

Test yapmak

- TSH
- fT3, tT3, fT4 ve tT4
- Tiroid Peroksidaz Antikoru (Anti-TPO)
- Tiroglobulin Antikoru (Anti-Tg)
- CBC
- CMP
- hsCRP

Diğer Hususlar

- 24 saatlik İdrar İyot Atılımı
- Toplamın yanısıra döngüyü de haritalayan 24 saatlik İdrar Kortizol
- Nodüllerden şüpheleniliyorsa Tiroid Ultrasonu
- Hoş görüsüzlükleri/hassasiyetleri değerlendirmek için Gıda Eliminasyonu/Yeniden Meydan Okuma

Tedavi

Diyet Yaklaşımı

Mümkün olduğunca toksin içermeyen bitki bazlı bir diyet, burada başarı için zemin hazırlar. Tutarlı detoksifikasyona yardımcı olmak için yeterli lifin olması da gereklidir.

- Bilinen herhangi bir gıda intoleransından kaçının.
- Şekeri ortadan kaldırın.
- Kafeini günlük 1-2 porsiyon kahveye düşürün.
- Organik yiyin, en azından EWG'nin Kirli Düzinesinin yanısıra buğday ve yulaf.
- Günde 7-10 porsiyon sebze yiyin.
- Günlük 30-50 gr lif alın.
- Haftada bir pancar yiyin.
- Bol miktarda soğan ve sarımsak yiyin.

Machine Translated by Google

Otlar / Takviyeler

- Selenyum - günlük 100mcg
- N-Asetilsistein – günde iki ila üç kez 600 mg
- A vitamini - günlük 1500–3000mcg
- C vitamini - 1g günde iki ila üç kez
- E vitamini - günde 250 mg
- L-tirozin – günlük 500 mg
- B Vitamini Kompleksi – günde bir porsiyon
- Çinko* – günde 15 mg

HİPOTİROİDİZM BİTKİSEL TENTE FORMÜL 1

Rhodiola (Rhodiola rosea)
Sibirya Ginsengi (Eleutherococcus senticosus)
Astragalus (Astragalus membranaceus)
Meyan kökü (Glycyrrhiza glabra)

%30 Rhodiola, %30 Sibirya Ginsengi, %30 Astragalus, %10 Meyankökü karıştırın.
Günde iki ila üç kez 2-4 damlalık alın.

HİPOTİROİDİZM BİTKİSEL TENKTÜR FORMÜL 2

Devedikeni (Silybum marianum)
Schisandra (Schisandra chinensis)
Karahindiba Yaprağı (Taraxacum officinale)
Kutsal Fesleğen , diğer adıyla Tulsi

Deve Dikeni, Schisandra, Karahindiba Yaprağı ve Kutsal Fesleğeni eşit miktarda karıştırın.
Günde iki ila üç kez 2-4 damlalık alın.

Yaşam Tarzı

Değişiklikleri Saat 23:00'te yatmak ve yedi ila sekiz saat uyumak idealdir.

Vücudunuzun iyileşmek ve onarmak için bu zamana ihtiyacı var.

*Uzun süreli çinko takviyesi ile çinko kaynaklı bakır eksikliğini önlemek için ayrıca 1-3 mg/gün bakır takviyesi yapmanız gerekir.

Biraz egzersiz uzun bir yol kat edebilir. olduğun zaman zor olabilir
Yorgunsunuz, ancak diyet, bitkisel ve takviye protokollerini uyguladığınızda egzersiz yapma yeteneğiniz artacaktır. Nerede olursanız olun başlayın,

Machine Translated by Google

belki sadece yürümekle. Vücudunuzun uyum sağlaması ve metabolizmanızın güçlenmesi için sürekli olarak konforun sınırlarını zorlayın.

Olumlama

Hayatımda tutkuyla ve özgün bir şekilde ortaya çıkıyorum.

Gerçek benliğimi ve inançlarımı göstermekten korkmuyorum.

Machine Translated by Google

enfeksiyonlar

Belirtiler

- Ateş
- Vücut ağrıları
- Tükenmişlik

Bunlar en yaygın semptomlardır, ancak diğerleri mümkündür. Enfeksiyonlarla ilgili semptomların çoğu, enfeksiyöz ajana (yani bakteri, virüs, parazit) ve istila ettiği vücut sistemlerine (yani bağırsak, akciğerler, sinüsler) bağlıdır.

Kök nedenleri

Akut enfeksiyonlar, tanım gereği, kendi başlarına çözülecektir. Bir enfeksiyon çözülmediğinde ve vücutta kronik olarak kaldığında, bunun birkaç ana nedeni vardır: düşük bağışıklık fonksiyonu ve/veya "gizli" bir bulaşıcı ajan.

Birçok organizma bağışıklık sisteminden kaçabilir ve vücut kalıcı olarak Herpes simpleks buna bir örnektir. Bağışıklık sistemi nispeten güçlü kaldığı sürece çoğu insan için, en azından çoğu zaman uykuda kalır. Düşük bağışıklık fonksiyonunun bazı nedenleri, kötü yönetilen diyabet, kronik yönetilmeyen stres, besin eksiklikleri ve kronik inflamasyondur (diğer sağlık koşullarından veya kötü beslenme ve yaşam tarzından kaynaklı olsun) ve bazı kronik enfeksiyonların kendisi bağışıklık fonksiyonunu etkileyebilir. Ayrıca ağır metaller ve pestisitler gibi çevresel toksinler, çeşitli ilaçlarla birlikte bağışıklık fonksiyonunu azaltır. Etkisiz işlev olarak ortaya çıkan bağışıklık sisteminin genetik bozuklukları da vardır.

Test yapmak

- CBC
- CMP, Oruç
- CRP
- Nötrofil/Lenfosit Oranı
- Hemoglobin A1C

Bağışıklık Sistemine Özgü Hususlar:

Machine Translated by Google

- Serum IgG, IgA, IgE, IgM
- İ ltifat Seviyeleri

Kronik Enfeksiyon Konuları :

- Epstein-Barr Virüs Paneli
- Sitomegalovirüs
- Lyme Hastalı ğ ı ve diğ er kene kaynaklı hastalı klar
- HIV
- Hepatit C
- Cinsel Yolla Bulaş an Enfeksiyonlar
- Bağ ı rsak parazitleri
- Kapsamlı Dı ş kı Patojen Analizi

Tedavi

Buradaki tedavi yaklaş ı mları , bağ ı ş ı klı k uyarı mı ve bağ ı ş ı klı k modülasyonuna (dengeleme) ve sağ lı klı bir bağ ı ş ı klı k sistemini destekleyen temel faktörlere odaklanacaktı r.

Diyet Yaklaş ı mı Besin

açı sı ndan yoğ un, tam gı da diyeti olmadan sağ lı klı , iş leyen bir bağ ı ş ı klı k sistemi beklemek gerç ekçi değ ildir.

- Fast food ve iş lenmiş gı dalar gibi iltihaplı gı dalardan kaç ı nı n.
- Bilinen gı da intoleransları ndan kaç ı nı n.
- Günde 7-10 porsiyon sebze yiyin.
- Kan ş ekeri düzensizliğ inin bağ ı ş ı klı k sistemi üzerindeki olumsuz etkilerini en aza indirmek iç in kan ş ekeri kontrolü iç in diyabet bölümündeki (burada) diğ er diyet yaklaş ı mları nı izleyin.
- Her gün yüksek bir biyoflavonoid iç eriğ i yiyin.

Otlar / Takviyeler

AKUT ENFEKSİ YON

- A Vitamini – günlük 2500–5000IU
- E vitamini - günde 250 mg
- C vitamini - günde 1-2 g
- Selenyum - günlük 100mcg
- Çinko - günde 15 mg
- Geniş Spektrumlu Probiyotik – günlük

Machine Translated by Google

- D vitamini – günlük 2000–5000IU

Belirtiler düzeldikten sonra durun. Kronik bir enfeksiyonun tedavisinde, buradaki Epstein-Barr ve diğer viral enfeksiyonlar bölümündeki ek protokol en iyi yaklaşımdır.

BAĞIŞIKLIĞI MODÜLE EDEN BİTKİSEL TENTE FORMÜLÜ (KRONİK ENFEKSİYONLAR)

Astragalus (Astragalus membranaceus)
Sibirya Ginsengi (Eleutherococcus senticosus)
Şeytan Kulübü (Oplopanax horridus)
Ashwagandha (Withania somnifera)
Meyan kökü (Glycyrrhiza glabra)

%25 Astragalus, %25 Sibirya Ginsengi, %20 Şeytan Kulübü, %20 Ashwagandha, %10 Meyankökü karıştırın. Günde iki ila üç kez 2-4 damlalık alın.
Bu tentürün en az üç ila altı ay süreyle alınması amaçlanmıştır.

zayıflamış bağışıklık sistemi ve kronik enfeksiyonlar.

AKUT BAKTERİYEL ENFEKSİYON BİTKİSEL TENTE FORMÜL

Ekinezya (Echinacea spp.)
Osha Kökü (Ligusticum porteri)
Oregon Üzümü (Mahonia spp.)
Meyan kökü (Glycyrrhiza glabra)

%30 Ekinezya, %30 Osha, %20 Oregon Üzümü, %20 Meyankökü karıştırın. Üç ila beş gün boyunca günde üç ila dört kez 3-5 damlalık alın.

AKUT VİRAL ENFEKSİYON BİTKİSEL TENTE FORMÜLÜ

Astragalus (Astragalus membranaceus)
Lomatium (Lomatium dissectum)*
Zeytin Yaprağı (Olea europaea)
Meyan kökü (Glycyrrhiza glabra)*

*Lomatium'un tüm vücutta bulunabilen kaşıntılı bir kızarıklığa neden olduğu bilinmektedir. Bunu pratikte çok fazla kullanmamış olmama rağmen, farkında olunması gereken gerçek bir fenomendir. Döküntü lomatium durdurulduktan sonra durur.

Machine Translated by Google

* Bu kadar meyan kökü, bazı larında yüksek kan basıncına neden olabilir veya zaten hipertansiyonu olanlarda daha da kötüleştirebilir. Bu durumda yüzde 5-10'a düşürülebilir. Meyan kökü durdurulduktan sonra potansiyel hipertansif etkiler kaybolacaktır.

%40 Astragalus, %20 Lomatium, %20 Zeytin Yaprağı, %20 Meyan. Üç ila beş gün boyunca günde üç ila dört kez 3-5 damlalık alın.

Yaşam Tarzı

Değişiklikleri Diyet hakkında söylenenlere çok benzer şekilde, sağlıklı uyku, egzersiz ve stres azaltma ve yönetimi gibi diğer temel sağlık bileşenleri olmadan, sağlıklı bağışıklık fonksiyonu beklenemez. Yeterince uyuyun ve vücudunuzu düzenli olarak hareket ettirdiğinizden emin olun. Vücudunuzu egzersize uyum sağlamaya zorlamak, genel olarak daha fazla esneklik yaratır.

Tütün kullanımı, özellikle sigara içmek çok inflamatuardır. Sigarayı bırakmak, bağışıklık fonksiyonunu ve genel sağlığı ve canlılığı iyileştirecektir.

Olumlama

Beden, zihin ve duygularda esnekim.

Machine Translated by Google

kı sı rlı k

Semptomlar

Kı sı rlı k, gebe kalamama veya tekrarlayan giriş imlerde gebe kalmanı n gerç ekleş memesidir.

Kök nedenleri

Kı sı rlı k birç ok farklı nedenden dolayı olabilir ve sorunları n nereden kaynaklandı ğ ı nı anlamak iç in her iki partneri de değ erlendirmemek bir hatadı r. Klinik olarak konuş ursak, her iki partner de en baş ı ndan itibaren uygun ş ekilde değ erlendirilmelidir.

Erkeklerde spermdeki ç eş itli kusurlar sorun yaratabilir. bu Kı sı rlı k vakaları nı n yüzde 35'inden fazlası nda neden olur. Sperm hedefine doğ ru bir ş ekilde ulaş amı yorsa veya yeterli sayı da yoksa, kadı nı n doğ urganlı k düzeyi bir fark yaratmaz.

Kadı nlar iç in, kı sı rlı k ile ilgili sorunlar, bir azalmadan veya sadece yumurtlama gerç ekleş mez. Düş ük yumurta rezervi baş ka bir olası lı ktı r. Ayrı ca fallop tüplerinin ş eklinde problemler veya sperm hareketliliğ ini ve yumurtanı n etkili hareketini bozabilecek iç lerinde bulunan lezyonlar olabilir. Kadı nları n küç ük bir yüzdesinde, servikal mukus, spermin penetrasyonunu ve spermin hayatta kalması nı kolaylaş tı racak bir tutarlı lı ğ a sahip değ ildir.

Erkekler iç in sperm sağ lı ğ ı nda ve bir kadı nı n doğ urganlı ğ ı nı etkileyen ç eş itli faktörlerde ç eş itli sağ lı k faktörleri rol oynayabilir. Neyse ki, doğ al olarak yapı lacak ç ok ş ey var.

Erkeklerde ve kadı nlarda doğ urganlı ğ ı etkileyen bazı faktörler ş unlardı r:

- Çevresel toksinler (BPA, pestisitler, vb.)
- İ ltihaplı diyetler ve iş lenmiş gı dalar Besin
- eksiklikleri Obezite Metabolik sendrom/diyabet
-
-

Polikistik over sendromu (PCOS), Amerika Birleş ik Devletleri'nde kı sı rlı ğ ı n en yaygı n nedenlerinden biridir ve kendi bölümünde (burada) ele alı nmaktadı r.

Test yapmak

erkekler

Machine Translated by Google

- Sperm Analizi
- Testosteron (T)
- Folikül Uyarı cı Hormon (FSH)
- Düş ük T ise, Luteinize edici Hormon (LH) ve Prolaktin test edin
- Hemoglobin A1C
- CMP
- CBC

Kadı n

- CMP
- CBC
- CRP
- Nötrofil/Lenfosit Oranı (NLR)
- Lipid Panel
- Fraksiyone Östrojen
- Progesteron (Adet döngüsünden bir hafta önce ölçüldüğ ünde yumurtlamanı n olup olmadı ğ ı nı söyleyebilir.)
- Testosteron
- SHBG LH FSH
- Hormon
- Döngüsü
- Haritalaması ve 24 Saatlik İ drar Hormonları ve Metabolitleri Yumurtalı k
- rezervlerini test etmek için Anti-Müllerian Hormon (AMH) Seviyesi ve Antral Folikül Sayı sı (AFC) Histerosalpingografi (uterus ve Fallop tüplerinin özel röntgeni)
-
- Geç foliküler fazda yumurtalı k boyutuna veya diğ er anatomik anormalliklere bakmak için Pelvik Ultrason

Diğ er Hususlar

In vitro düş ünülüyorsa, aş ağ ı dakiler için testleri araş tı rı n:

- Sperm Antikor Testi
- Hipo-ozmotik Ş iş me Testi
- Hemizona ve Sperm Penetrasyon Testi
- Çok düş ük veya hiç sperm yoksa Genetik Test

Tedavi

Machine Translated by Google

Üreme sadece insanoğlu için değil, tüm biyolojik organizmalar için en temel ve kritik konu olmasına rağmen, hassas bir sistemdir.
Özellikle hormonal ve üreme sistemleri, proinflamatuar olan ve birçok toksin içeren insan yapımı kimyasallar ve modern diyetlerden olumsuz etkilenir.

Sağlığın temel bileşenlerinin doğurganlığı iyileştirme çabalarının ön saflarında yer alması çok önemlidir. İlişkisel olarak konuşursak, her iki partnerin de kısırlığa yol açan sorunlar açısından değerlendirilmesi gerektiği gibi, her iki partner de gebe kalma şansını artırmak için diyet, yaşam tarzı faktörleri vb. iyileştirme sorumluluğunu üstlenmelidir.

Diyet Yaklaşımı

- Bitki bazlı, anti-inflamatuar bir diyet uygulayın.
- Toksinlerden olabildiğince temiz yemeye başlayın.
- Rafine şekeri ortadan kaldırın.
- Günde en az 1 su bardağı fasulye veya mercimek yiyin .
- Günde 7-10 porsiyon sebze yiyin.
- Küçük değil, daha sık yiyin.
- Günlük 30-50 gr lif tüketin.
- İşlenmiş ve hızlı yiyeceklerden kaçının.
- Alkolü tamamen azaltın veya tamamen ortadan kaldırın.
- BPA'dan kaçının. Tüm plastik su şişelerini ve yiyecek depolarını atın.
- Kafeini günlük 1-2 porsiyon kahveye düşürün.
- Organik, en azından EWG, buğday ve yulaf tarafından listelenen Kirli Düzine yiyecekleri yiyin.

Otlar / Takviyeler

ERKEK

- CoQ10 - günde iki kez 150 mg
- L-Karnitin - günde iki kez 500 mg
- A vitamini - günlük 1500–3000mcg
- E vitamini - günde 250 mg
- C vitamini - 1g günde iki ila üç kez
- Selenyum - günlük 100mcg
- Çinko* – günde 15 mg
- N-Asetil Sistein - 600-900 mg günde iki ila üç kez
- B Vitamini Kompleksi – günde bir porsiyon

Machine Translated by Google

KADIN

- Kaliteli Doğum Öncesi Vitamini
- N-Asetil Sistein - günde iki kez 600 mg

Yaşam Tarzı

Değişiklikleri Optimal uyku sağlığı, en faydalı yaşam tarzı değişikliğidir. Her gece yedi ila sekiz saat uyumak en iyisidir.

Mümkünse CDC yönergelerine göre egzersiz yapın. Ancak durgunluktaki herhangi bir hareket ve azalma yararlıdır.

Kendinize karşı nazik olun. Kısırlık için her türlü suçlamayı bırakın. Kişisel bakımı önceliğiniz yapın. Sabır çok önemlidir: Yavaşlayın ve sonuçları sadece birkaç ay beklemek yerine bir yılda görmeye çalışın.

Samimiyet uğruna samimi olun. Seks bir iş gibi hissetmeye başlayabilir hamile kalmaya çalışan çiftler. Her ay kısa yumurtlama penceresinin dışında seks veya başka yakınlıklarınız var mı? Bu aktiviteden daha fazlasını getirin. Aynı şekilde, hem bireyler hem de çiftler için danışmanlık önerilmektedir.

Kadınlar, döngüsünün farklı aşamalarında vücutlarının ritmini ve servikal mukusun kıvamını öğrenmelidir. Servikal mukusun kıvamı, yumurtlamanın zamanlamasını belirlemek için doğru, kolay ve ucuz bir yöntemdir. Adet döneminden hemen sonra kalın ve yapışkan olan servikal mukus, yumurtlama sırasında daha berrak, kaygan ve esnek hale gelir.

Olumlama

Suçu, utancı, suçluluğu ve korkuyu salıveriyorum. Çocuğuma olduğu kadar kendime de nazik davranıyorum.

*Uzun süreli çinko takviyesi ile çinko kaynaklı bakır eksikliğini önlemek için ayrıca 1-3 mg/gün bakır takviyesi yapmanız gerekir.

Machine Translated by Google

Belirtiler

- Düşme/uykuda kalma sorunu
- Çok erken uyanmak
- Uykuya geri dönememe
- Genel olarak kötü uyku kalitesi

Kök nedenleri

Uykusuzluğun doğası na ve ne kadar süredir mevcut olduğuna bağlı olarak, dikkate alınması gereken birkaç farklı olası neden vardır.

Uyum uykusuzluğu kısa sürelidir ve daha çok akut psikolojik stresörlerle veya yeni bir ortamda uyumaya uyum sağlamak gibi çevresel bir şeyle ilgilidir. Bu tür uykusuzluğun anahtarı, stres etken(ler)i çözüldükten sonra çözülmesi gerektiğidir.

Daha kronik uykusuzluğun nedenleri aşağıdaki kategorilere girer:

- Psikolojik (örneğin, daha kötü uyku ve uykusuzluğa katkıda bulunan, iyi uyumama konusunda artan bir endişe ve endişe ile birlikte kötü uyku dönemi.)

- İlaçlar Ruh
- sağlığı sorunları Madde
- kötüye kullanımı ve bağımlılığı
- Tıbbi durumlar (örneğin, kronik ağrı durumları, nörolojik hastalıklar, kardiyovasküler hastalık)
- Uykusuzlukla sonuçlanan uyku bozuklukları (örneğin, huzursuz bacak sendromu, uyku apnesi, sirkadiyen ritim bozuklukları)

Yukarıda sıralanan nedenler resmin tamamını açıklamıyor gibi göründüğünde, 24 saatlik kortizol düzeninin değişmesi veya kortizol uyanma tepkisinin azalması bir rol oynayabilir. Hipoglisemi, insanların gece uyanmasının bir başka nedenidir.

Test etme

Uykusuzluğa katkıda bulunan diğer durumları dışlamak için temel bir tarama yapın.

Machine Translated by Google

- CBC
- CMP, Oruç
- TSH
- CRP

Uykuya Özgü Hususlar:

- Gece Hipoksemi Testi
- Uyku Çalışması/Polisomnografi

En az iki hafta boyunca bir uyku günlüğü tutun. Ne zaman yattığınızı, kaç kez uyandığınızı, ne zaman, neden, ne kadar süre önce tekrar uyuduğunuzu, sabah saat kaçta uyandığınızı ve nasıl hissettiğinizi (canlanmış veya değil) kaydedin.

Kortizol, sabahları, örneğin, uyanma zamanı geldiğinde, saat altı ila sekiz arası nda yükselmeli ve gün içinde yavaş yavaş dağılmalıdır. Bu düzen bozulursa, 24 saatlik süre içinde uygun olmayan zamanlarda yorgunluk ve uyanıklık gelebilir. Sizin için durum buysa, uyandığınızda döngüyü ve kortizol seviyelerini görmek için her koleksiyondaki noktayı haritalayan 24 saatlik kurutulmuş idrar kortizol yapmayı düşünün.

Tedavi

Bu tedavi yaklaşımları genellikle uykusuzluk için etkili olan şeylerdir. Bununla birlikte, altta yatan olası tıbbi durumları ele almadan uykuyu iyileştirmek için bir semptom olarak bir şey almamak önemlidir. Uyku apnesi, altta yatan nedensel faktörler tanımlandığı için CPAP makinesi ile tedavi edilmesi gereken ciddi bir durumdur.

Diyet Yaklaşımı

Bazı insanlar gece kan şekerleri düşmeye başlarsa uyanırlar. Bu genellikle yatmadan önce bir avuç badem veya başka bir protein yiyerek giderilebilir. Ayrıca gecenin bir yarısında yemek için yatağınızın yanına biraz badem bırakabilirsiniz, bu da bazı insanların çabucak uykuya dalmalarına yardımcı olur. Diyabet öncesi veya diyabeti iyileştirecek şekilde yemek yemek, muhtemelen uykusuzluğa da yardımcı olacaktır. Diyabet bölümünde bununla ilgili daha fazla bilgi var (burada).

Akşamları kafein ve alkolden uzak durmak iyi bir fikirdir. Her ikiside bunlar uykuyu bozabilir veya halihazırda var olan bir sorunu daha da kötüleştirebilir. Özellikle uyku apnesinde alkolden uzak durulmalıdır.

Machine Translated by Google

Otlar / Takviyeler

- Magnezyum – yatmadan önce günde 300–600 mg B
- Vitamini Kompleksi – bir porsiyon günlük L-theanine –
- 200–400 mg yatmadan 30 dakika önce Melatonin – uykuya
- dalmaya (kalmamaya) yardımcı olmak için yatmadan önce 0,3–3 mg Pregnenolon – 10–
- 50 mg yatmadan 30 dakika önce (Bu eki alırsanız, seks hormonlarını zı doktorunuzla başlangıçta ve en az ilk üç ila altı ay boyunca düzenli olarak izleyin.)

INSOMNIA BİTKİSEL TENTE FORMÜLÜ

Çarkıfelek (Passiflora incarnata)
Limon Balsamı (Melissa officinalis)
Kafatası (Scutellaria lateriflora)
Kediotu (Valeriana officinalis)
Şerbetçiotu (Humulus lupulus)
Kava Kava (Piper methysticum)

%20 Çarkıfelek, %20 Melisa, %15 Kafatası, %15 Kediotu, %15 Şerbetçiotu, %15 Kava Kava karıştırın. Yatmadan önce 2-5 damlalık alın.

Bu şifalı otların hepsi ayrı ayrı kapsül formunda da mevcuttur ve kendi başlarına veya kombinasyon halinde iyi çalışırlar. Kediotu ve Kava Kava daha güçlü bitkilerdir ve diğer yatıştırıcı ilaçlar ve alkolle birlikte kullanılmamalıdır.

Yaşam Tarzı

Değişiklikleri Uykuyu iyileştirmek için sağlıklı önlemler alın. Bir uyku rutini uygulayın ve her gece aynı saatte başlayın. Yatmadan bir saat önce TV'yi odanızdan çıkarın ve mobil cihaz kullanmak da dahil olmak üzere uyarıcı faaliyetlerden kaçının. Günlük meditasyon pratiği ya da yansımada oturmak da buraya çok yakışıyor.

Yatmadan hemen önce yoğun egzersiz yapmaktan kaçının, aksi takdirde düzenli egzersiz uykuyu iyileştirmeye yardımcı olacaktır.

Otojenik eğitim, uygulayabileceğiniz bir tekniktir ve zamanla uykuyu iyileştirmek için fizyolojinizi değiştirmenize yardımcı olabilir.

Hipnoz da denemeye değer olabilir. Rehberli hipnoz ve kendi kendine hipnoz her ikisi de uykuyu iyileştirebilir.

Olumlama

Machine Translated by Google

bedenimde varı m. Günü ve olayları nı bı rakı p, onları n uzaklaş ması na izin verdim.

Machine Translated by Google

irritabl bağ ı rsak sendromu (ibs)

Belirtiler

- Genelleş tirilmiş karı n ağ rı sı
- Kabı zlı k ve/veya ishal
- Bağ ı rsak hareketleriyle ağ rı
- Karı n ş iş kinliğ i / ş iş kinliğ i

İ rritabl bağ ı rsak sendromunun (IBS) ağ rı sı genellikle hem karakter hem de yoğ unluk olarak zaman zaman değ iş ir. Genellikle belirli bir noktada değ il, daha geneldir ve donuk bir ağ rı dan keskin veya yanmaya kadar herhangi bir ş ey olabilir. Alt karı n ve sol taraf, yaygı n ağ rı bölgeleridir.

IBS ile iliş kili ağ rı , bağ ı rsak hareketleriyle birlikte olabilir, ancak tek baş ı na da mevcut olabilir. Birç ok insan bağ ı rsak hareketlerinden sonra ağ rı da azalma yaş ar. Ş iş kinlik ve distansiyon da sı klı kla ağ rı ya neden olur.

IBS yaş ayan bazı kiş ilerde sadece kabı zlı k veya ishal olabilir, diğ erleri ise ikisi arası nda nispeten tutarlı değ iş imlere sahiptir.

Kök nedenleri

IBS karakter olarak iş levseldir. Bu, en azı ndan bildiğ imiz belirli bir hastalı k patolojisi veya anatomik anormallik olmadı ğ ı anlamı na gelir. Bunun yerine bağ ı rsakları n ve ilgili bölümlerinin iş levi değ iş tirilir. Kesin neden olarak birç ok katkı da bulunan faktör ve farklı fikirler vardı r. Bunlar, IBS'li herkes iç in potansiyel temel mekanizmalar ve dikkate alı nması gereken nedenlerdir.

- Azalmı ş veya artmı ş bağ ı rsak geç iş i (gı da ne kadar hı zlı hareket eder)
- Değ iş en bağ ı rsak motilitesi
- Bağ ı rsak kası ve sinirlerinin aş ı rı duyarlı lı ğ ı
- Değ iş en bağ ı rsak bağ ı ş ı klı k fonksiyonu
- Ş iddetli akut bağ ı rsak enfeksiyonundan sonra
- Kronik bağ ı rsak enfeksiyonu
- Bağ ı rsak disbiyozu
- İ nce bağ ı rsakta aş ı rı bakteri üremesi (SIBO)
- Sı zdı ran bağ ı rsak/bağ ı rsak geç irgenliğ i
- Gı da intoleransı

Machine Translated by Google

Test yapmak

- CBC
- CMP
- TSH
- CRP
- Fekal Kalprotektin
- dı ş kı laktoferrin
- Bİ R
- PANCA VAR
- ASCA
- Çölyak hastalı ğ ı
- Ova ve Parazit x3
- Clostridium Difficile
- Kapsamlı Dı ş kı Analizi
- Hoş görüsüzlükleri/hassasiyetleri değ erlendirmek için Gı da Eliminasyonu/Yeniden Meydan Okuma

Diğ er Hususlar

- Derinlemesine Dı ş kı Patojen Testi (çok çeş itli organizmalar için PCR testi)
- SIBO Nefes Testi
- kolonoskopi
- Yapı sal anormalliklerden ş üpheleniliyorsa ultrason veya diğ er görüntüleme

Tedavi

Testlerde özellikle ele alabileceğ imiz bir ş eyler bulmak her zaman yararlı dı r. Ne yazı k ki, bu her zaman olmaz, bu nedenle tedavinin büyük ölçüde bağ ı rsak ve sinir sistemi iş levini desteklemeye ve iyileş tirmeye odaklanması gerekir.

Diyet Yaklaş ı mı

Bireye ve semptomları n ne kadar ş iddetli olduğ una bağ lı olarak dikkate alı nması gereken farklı diyet yaklaş ı mları vardı r. Bölüm 2'de bahsedildiğ i gibi, tam ve bitki bazlı yiyecekler yiyerek diyeti temizlemediyseniz , oradan baş layı n.

- Elemental Diyet - Gerçekten alevlendiyse veya SIBO'nuz varsa ve iş ler sakinleş miyorsa, bir ila iki hafta boyunca kullanmak yardı mcı olabilir.

Machine Translated by Google

- Düş ük FODMAP Diyeti - Bu sonsuza kadar sürecek bir diyet değ ildir, ancak yoğ un semptom dönemlerini sakinleş tirmeye ve iş leri daha yönetilebilir bir yere götürmeye yardı mcı olabilir.
- Laktoz, fruktoz, sukroz ve sorbitolden kaç ı nı n.
- Elyaf Toleransa - Bu yaklaş ı m, yeterli su alı mı ile birlikte, uzun vadede semptomlara yardı mcı olmalı dı r. Bağ ı rsakları n uyum sağ laması na izin vermek iç in yavaş ç a ç alı ş ı n, çünkü ç ok fazla hacim bağ ı rsakları gerebilir ve ağ rı ya neden olabilir.
- Yemeklerden sonra 1-2 ç ay kaş ı ğ ı rezene ve/veya kimyon tohumu ç iğ neyin ve gaz ve kramptan kaynaklanan ağ rı ve rahatsı zlı ktan kurtulmak iç in ç iğ nemek iç in el altı nda bulundurun.

Özellikle IBS iç in, oldukç a geniş bir gı da eliminasyon diyeti, semptomları nı za neyin katkı da bulunduğ unu ortaya ç ı karmaya yardı mcı olabilir. Öncelik, en az birkaç hafta boyunca ç ok sayı da gı dayı ortadan kaldı rmaktı r. Semptomlar düzelirse, ortadan kaldı rdı ğ ı nı z bir ş eyin semptomlara katkı da bulunduğ unu veya semptomlara neden olduğ unu bilirsiniz. Daha sonra, semptomları n ağ ı rlaş ı p ş iddetlenmediğ ini görmek iç in eklemeden üç gün sonra bı rakarak yavaş yavaş bir seferde bir yiyecek eklersiniz. Değ ilse, o yemek iyidir ve bir sonrakini denersiniz. Bir gı dayı veya 30 gı dayı ortadan kaldı rabilirsiniz. Bu deney, daha fazla gı danı n elimine edilmesiyle aç ı kç a daha da zorlaş ı yor. Bu nedenle, insanları n en yaygı n suç lular oldukları iç in genellikle soya, süt ürünleri, glüten, buğ day, patates, yumurta ve mı sı rı eleyerek baş lamaları nı öneririm. Bu gı daları n ortadan kaldı rı lması ndan iki hafta sonra semptomlar düzelmezse, eliminasyonu diğ er gı dalara geniş letin.

Otlar / Takviyeler

- Geniş Spektrumlu Probiyotik – Bu yardı mcı olmazsa, toprak bazlı bir probiyotik deneyin.
- Magnezyum – 150-300 mg günde iki kez
- Sindirim Acı ları – Yemeklerden 5–15 dakika önce veya günde üç kez dilin arkası na 5-10 damla

IBS AĞRI Bİ TKİ SEL TENTE FORMÜLÜ

rezene _ _
Yabani Yam (Dioscorea villosa)
California Poppy (Eschscholzia californica)
Kafatası (Scutellaria lateriflora)

Machine Translated by Google

Limon Balsamı (Melissa officinalis)
Kramp Kabuğ u (Viburnum opulus)

%25 Rezene, %20 Yabani Yam, %20 California Poppy, %15 Skullcap, %10 Limon Balsamı ,
%10 Cramp Bark'ı karı ş tı rı n. Gerektiğ inde günde iki ila üç kez 2-5 damlalı k alı n.

IBS BİTKİSEL TENTE FORMÜLÜ

Sütlü Yulaf (Avena sativa)
Çarkı felek (Passiflora incarnata)
Zerdeç al (Curcuma longa)
Karahindiba Yaprağ ı (Taraxacum officinale)
Zencefil (Zingiber officinalis)

%30 Sütlü Yulaf, %30 Çarkı felek, %20 Zerdeç al, %15 Karahindiba Yaprağ ı , %5 Zencefil
karı ş tı rı n. En az altı ila 12 hafta boyunca günde iki ila üç kez 2-4 damlalı k alı n.

Yaş am Tarzı

Değ iş iklikleri Düş ük kaliteli veya yetersiz uyku, karar verme ve muhakeme yeteneğ ini bozar. Daha iyi uyuyan insanlar daha sağ lı klı yiyecekler seç ebilir ve ş eker istekleriyle daha iyi savaş abilirler. Uyku ayrı ca hücresel onarı cı süreç ler ve sinir sistemi restorasyonu yoluyla her düzeyde daha esnek olmamı za yardı mcı olur. Bu nedenlerle, uykuyu optimize etmek IBS'yi iyileş tirebilir.

Birç ok insan iç in semptom alevlenmeleri doğ rudan duygusal sı kı ntı ile iliş kilendirilebilir. Sorun duygular değ il, onları nası l iş lediğ imiz ve iç selleş tirdiğ imiz olabilir. Danı ş manlı k ve farkı ndalı k meditasyonları , büyük beden farkı ndalı ğ ı ve stres yönetimi yaklaş ı mları dı r.

Son olarak, kalp atı ş hı zı değ iş kenliğ i eğ itimi, otonom sinir sistemini dengeler. Bağ ı rsakları kontrol eden sistem.

Olumlama

Günlük hayatı mdaki olayları kolaylı kla sindirebiliyorum ve bana hizmet etmeyen ş eyleri de aynı kolaylı kla bı rakabiliyorum.

Machine Translated by Google

sı zdı ran bağ ı rsak/bağ ı rsak geç irgenliğ i

Belirtiler

- Tükenmiş lik
- Bilinç kararması
- Depresyon
- İ rritabl bağ ı rsak sendromu (IBS)
- Gı da intoleransları , genellikle zamanla sayı ları artar

Sı zdı ran bağ ı rsakları düş ündüren bazı durumlar, otoimmün durumlar, otizm, karaciğ er hastalı kları , astı m, egzama ve inflamatuar bağ ı rsak hastalı ğ ı gibi geliş imsel bozukluklardı r.

Neredeyse herhangi bir semptomu adlandı rı rsanı z, bağ ı rsakları n ne kadar sı zdı rdı ğ ı varsayı labilir.
rol oynayabilirdi. Bu nedenle, her zaman dikkate değ er.

Kök nedenleri

Bağ ı rsaklar, tı pkı cildimiz gibi, dı ş ve iç dünyamı z arası ndaki bariyerdir. Sadece belirli ş eylerin geç mesi gerekiyor; aksi takdirde iltihaplanma ve bağ ı ş ı klı k reaksiyonları ortaya ç ı kma eğ ilimindedir. Mideden kolona kadar her yerde geç irgenlik arttı rı labilir. Sı zdı ran bağ ı rsak iç in potansiyel nedenler alkol alı mı , nonsteroid antiinflamatuar ilaç lar (NSAID'ler), aspirin, bakteriyel bağ ı rsak enfeksiyonları , proton pompa inhibitörleri (PPI'ler) ve kemoterapi ilaç ları dı r. İ laç lar ve alkol alı mı durumu aç ı klamı yorsa, neden olarak kronik bağ ı rsak enfeksiyonları nı ve gı da intoleransları nı düş ünün. Bu ş eylerden kaynaklanan iltihaplanma, bağ ı rsak geç irgenliğ ini artı rabilir.

Test yapmak

- Laktuloz/Mannitol Testi
- Kapsamlı Dı ş kı Analizi
- Gı da Eliminasyonu/Yeniden Mücadele Diyeti

Tedavi

Önce rahatsı z edici ajanları kaldı rı n. Tetikleyici madde veya organizma ele alı nmazsa, bağ ı rsak bariyerini onaramazsı nı z.

Diyet Yaklaş ı mı

Machine Translated by Google

- Şekeri ortadan kaldırın.
- Gıda intoleranslarını ortadan kaldırın.
- Her gün çözünür lif oranı yüksek yiyecekler yiyin.
- Anti-inflamatuar faydalar için daha fazla gıdaya zencefil ve zerdeçal ekleyin.
- Diyetteki biyoflavonoid içeriğini artırın.

Otlar / Takviyeler

- C Vitamini – Günde iki ila üç kez 1 g Çinko* – günde
- 15 mg Geniş Spektrum Probiyotik günlük L-Glutamin
- – günde iki ila üç kez 3 g Kurkumin – günde 1-2 g
- Sindirim Acıları – dilin arkasına üç kez 5-10 damla
- günlük, ideal olarak yemeklerden 5-15 dakika önce DGL,
- hatmi kökü tozu ve aloe karışımı. Birçok özel ürün bunları içerir. Kendiniz karıştırıyorsanız, 8–12 oz su başına 1 yemek kaşığı ile eşit parçalar yapın.
- Günde iki kez iç.

Yaşam Tarzı Değişiklikleri

Düzenli bağırsak hareketlerini sürdürün. Bunu yapmak, lifi günde 30-50 g'a çıkarmak ve yeterli su alımını almak anlamına gelecektir. Varsa kabızlığı giderin. Veriler, sadece düzenli bağırsak hareketlerini sürdürmenin bağırsak geçirgenliğini azaltabileceğini öne sürüyor. İyi bir hedef, iki ila üç iyi biçimli ve geçmesi kolay dışkıdır.

Olumlama

İlişkilerimde ve dış dünyayla sağlıklı sınırlarım var.

Machine Translated by Google

Menopoz

Belirtiler

- Giderek düzensiz ve seyrek dönemler
- Sıcak basmaları /gece terlemeleri
- Göğüslerde hassasiyet
- Ruh hali değişiklikleri
- Zayıf konsantrasyon
- Hafıza zorlukları
- Depresyon ve/veya anksiyete
- Vajinal doku atrofisi
- Vajinal kuruluk
- Daha sık idrar yolu enfeksiyonları

Menopoz, adet döngüsünün yokluğuna geçiştir. Geçiş ilerledikçe, son döngü gerçekleşene kadar döngüler arasında aylar vardır. Menopoz semptomları altı aydan 10 yıla kadar değişebilir.
Bazı kadınlar, döngü değişiklikleri dışında çok az semptom yaşar veya hiç hissetmez.

Kök nedenleri

Menopoz, bir kadının yaşadığı, genellikle 40'lı yaşların sonundan 50'li yaşların başına kadar geçen normal bir geçiştir ve tipik olarak yıllar içinde ilerler. Bu geçiş sırasında, yumurtalıklar seks hormonları östrojen ve progesteron üretmeyi durdurur. Semptomların çoğu, hormonların dalgalandığı geçiş yılarında ortaya çıkar.

Test Etme

Test genellikle tanı için gerekli değildir. Aşağıdaki testler, mutlaka perimenopoz veya hamilelikten kaynaklanmayan dengesizlikleri ekarte etmeye yardımcı olacaktır.

- Fraksiyonlu Östrojenler
- progesteron
- Seks Hormonu Bağlayıcı Globulin (SHBG)
- CMP – öncelikle karaciğer fonksiyon testleri için
- İnsan Koryonik Gonadotropin (hCG) (hamilelik testi)

Machine Translated by Google

Diğer Hususlar

Folikül uyarıcı hormon (FSH)—Sürekli olarak yükseldiğinde ve son adet döneminin üzerinden bir yıl geçtiğinde, bu menopozun teşhisidir.

Tedavi

Tedavi hormonal dengeleme ve hormon detoksifikasyonuna odaklanır.

Diyet Yaklaşımı

- Çay ve çikolata dahil kafeinden kaçının. Bunu yapmanın kadınların çoğunda semptomları iyileştirdiği gösterilmiştir.
- Günlük 30-50 gr lif alın.
- Alkolü tamamen azaltın veya tamamen ortadan kaldırın.
- Brassica ailesi bitkilerini artırın.
- BPA'dan kaçının. Tüm plastik su şişelerini ve yiyecek depolarını atın.

Otlar / Takviyeler

- N-Asetilsistein - günde bir ila iki kez 600 mg
- Selenyum - günlük 100mcg

Bu fitoöstrojen bitkilerinin çayını tek tek veya kombinasyon halinde sık sık için. 1 yemek kaşığı otu bir bardak sıcak suda yaklaşık 5 dakika demleyin. Meyan kökü demlemek yerine kaynatılmalıdır.

Kırmızı Yonca (Trifolium pratense)
Kadife çiçeği (Caendula officinalis)
Muz (Plantago spp.)
Meyan kökü (Glycyrrhiza glabra)

MENOPOZ BİTKİSEL TENTE FORMÜLÜ

İffetli Ağaç (Vitex iffetli)
Dong Quai (Angelica sinensis)
Karahindiba Kökü (Taraxacum officinalis)
Dulavratotu (Arctium lappa)
Anaçotu (Leonuruscardia)
Karayılan otu (Actaea racemosa)

Machine Translated by Google

%20 Hayıt Ağacı, %20 Dong Quai, %15 Karahindiba Kökü, %15 Dulavratotu, %15 Motherwort, %15 Karayılan otu karıştırın. Günde iki ila üç kez 2-4 damlalık alın.

Yaşam Tarzı

Değişiklikleri Düzenli egzersizi sürdürmek önemlidir. Bu aynı zamanda ağırlık taşıyan egzersize başlama zamanıdır. Östrojen seviyeleri düştükçe kemik yoğunluğu azalacaktır ve bu egzersiz şekli kemik yoğunluğunu korumanın bir yoludur. Düzenli egzersiz ayrıca vücudun hormonları detoksifiye etmesine yardımcı olur ve hormonal düzenlemeyi geliştirir.

Menopoz geçişi hormonlarla ilgili değil, yaşlılara ve anaerkeğe bir yaşam geçişi. Şimdiye kadar kendinizi nasıl tanımladığınızı bağlı olarak, bu geçişi kabul etmek zor olabilir. Bu doğal sürece güvenin ve bu süreçte ihtiyacınız olan desteği alın.

Olumlama

Kadınsı doğam olgunlaşıyor. Arketipsel bilge kadın olarak hak ettiğim yeri talep ediyorum.

Machine Translated by Google

Multipl skleroz

Belirtiler

En yaygı n erken belirtiler ş unlardı r:

- Parestezi, bir veya daha fazla ekstremiteyi, gövdeyi veya yüzün bir tarafı nı tutabilir Bacak/el iş levinde zayı flı k/zorluk Görme bozuklukları (örneğ in, bir gözde kı smi görme kaybı ve
- ağ rı , çift görme veya skotomlar)
-

Diğ er yaygı n semptomlar ş unları içerir:

- Mesane kontrol sorunları
- Tükenmiş lik
- ı sı intoleransı
- Kas zayı flı ğ ı /kolay kas yorgunluğ u
- Uyuş ma/karı ncalanma
- Ağ rı
- baş dönmesi
- Yürüyüş bozuklukları

Beynin veya omuriliğ in hangi bölümünün etkilendiğ ine bağ lı olarak birçok baş ka nörolojik semptom mümkündür.

Multipl sklerozda (MS) dört farklı semptom sunumu modeli vardı r:

- Relapsing-Remitting, semptomları n değ iş en aralı klarla, genellikle relapslar arası nda aylar hatta yı llar boyunca gelip gittiğ i yerdir.
- Primer Progresif, semptomları n remisyon olmaksı zı n istikrarlı ve ilerleyici bir ş ekilde kötüleş tiğ i yerdir.
- İ kincil Aş amalı , baş langı çta nüksetme ve remisyonun olduğ u, daha sonra istikrarlı bir ilerlemenin olduğ u yerdir.
- Progresif Relaps, hastalı ğ ı n ilerleyici olduğ u ve ardı ndan beklenmeyen remisyonları n ve relapsları n olduğ u yerdir.

Kök nedenleri

MS, bağ ı ş ı klı k sisteminin aracı lı k ettiğ i inflamatuar bir hastalı ktı r. Bu iltihap beynin bazı bölgelerinde miyeline saldı rı r ve bazen

Machine Translated by Google

omurilik. Miyelin, bir MRI'da plaklar olarak görünür ve sinir iletimi için kullanılır. Çeşitli semptomlar, sinir sisteminin azalmış iletimli bölgelerinde ortaya çıkar.

Çeşitli nedenler mümkündür ve şu anda somut hiçbir şey bilinmemektedir. MS, muhtemelen konserde oynayan birden fazla faktörün sonucudur. Naturopatik bir bakış açısıyla hastalığa katkı için temel hususlar şunlar olmalıdır:

- Viral enfeksiyon (örneğin, Epstein-Barr)
- Bağırsak disbiyozu ve patojenler
- Sızdıran bağırsak/bağırsak
- geçirgenliği Ağır metal toksisitesi (örn. alüminyum, cıva)
- Diğer toksin yükü (örneğin, pestisitler, endüstriyel kimyasallar)
- İnflamatuar davranışların geçmişi (örneğin, sigara, ağır alkol kullanımı, inflamatuar diyet)
- Kronik enfeksiyonlar
- Sızdıran kan beyin bariyeri (nöro-iltihaba neden olur)

Test Etme

Bir uzman tarafından kapsamlı bir nörolojik değerlendirme ve MRG tanı için önemlidir. Farklı katkıda bulunan faktörleri aramak için diğer testler şunları içerir:

- CBC
- CMP
- Metilmalonik Asit
- CRP
- ESR
- Nötrofil/Lenfosit Oranı (NLR)
- Oruç Lipid Paneli
- D vitamini
- ANA refleks kademeli

Diğer Hususlar

- İdrar Zehirli Metaller
- Kapsamlı Dışkı Analizi
- Kapsamlı Besin Paneli
- Genetik SNP Paneli

Machine Translated by Google

- Diğer testler fazla göstermiyorsa, yeniden etkinleştirilmiş Epstein-Barr Virüsü, Sitomegalovirüs Virüsü, Lyme Hastalığı ve diğer kene kaynaklı hastalıklar gibi patojenler.

Tedavi

Diyet Yaklaşımı İlk

adımlar, sürdürülebilir, anti-inflamatuar bir diyeti yaşamınıza entegre etmek olmalıdır. Bu diyet normal bir hal aldığında, semptomlarda ve görüntülemede ne gibi değişikliklerin meydana geldiğini görmek için birkaç aydan bir yıla kadar ketojenik bir diyet düşünmeye değer. Bu değişikliği yapmadan önce kendinizi ketojenik bir diyet konusunda eğitin. Ayrıca bu alanda bilgili bir profesyonelle çalışmanızı tavsiye ederim.

Aralıklı oruç, kan şekerini dengelemek ve hücresel işlevi iyileştirmek için tam gıda, bitki bazlı bir diyete ek olarak şimdi uygulayabileceğiniz bir yaklaşımdır.

Otlar / Takviyeler

- B Vitamini Kompleksi – günde bir porsiyon
- Magnezyum - günde iki kez 150-300 mg
- N-Asetilsistein - günde bir ila iki kez 600 mg
- Selenyum - günlük 100mcg
- Balık Yağı – günde 1-2 gr
- Kurkumin – günde 2-4 gr
- Bacopa monnieri - günde bir ila iki kez 500 mg
- Pregnenolon – yatmadan önce günde 10-50 mg
- Geniş Spektrumlu Probiyotik – günlük

BEYİN KAN AKIŞI BİTKİSEL TENKTÜR FORMÜLÜ

Gotu Kola (Centella asiatica)
Biberiye (Rosmarinus officinalis)
Ginkgo (Ginkgo biloba)
Zencefil (Zingiber officinalis)

%35 Gotu Kola, %30 Biberiye, %30 Ginkgo, %5 Zencefil karıştırın. Günde üç kez 2-4 damlalık alın.

BAĞIŞIKLIĞI MODÜLE EDEN BİTKİSEL TENTE FORMÜLÜ

Machine Translated by Google

Sibirya Ginsengi (Eleutherococcus senticosus)
Astragalus (Astragalus membranaceus)
Şeytan Kulübü (Oplopanax horridus)
Ashwagandha (Withania somnifera)
Meyan kökü (Glycyrrhiza glabra)

%25 Sibirya Ginsengi, %25 Astragalus, %20 Şeytan Kulübü, %20 Ashwagandha, %10 Meyankökü karışımı. Uzun vadede günde iki ila üç kez 2-4 damlalık alın. Remisyonu desteklediği sürece bunu almanızı tavsiye ederim.

Yaşam Tarzı

Değişiklikleri MS ile yaşarken tüm cephelerde sağlıklı bir yaşam tarzı hayati önem taşır. Örneğin, sadece diyete veya takviyelere odaklanmak, muhtemelen istediğiniz sonuçları elde etmeyecektir. Egzersiz, inflamatuar davranışları ortadan kaldırmak, günlük meditasyon ve stres azaltma ve yönetimi, bütünsel yaklaşımın bir parçasıdır.

Uykuyu optimize etmeye ve öncelik vermeye başlayın. Uykunuz ne kadar iyi olursa, sinir sisteminiz o kadar iyi çalışır.

Sigara ve aşırı alkol tüketiminden uzak durun. Alkolü tamamen ortadan kaldırmak, alınacak en iyi yoldur.

Neurofeedback'in depresyon, bilişsel işlev ve yorgunluk gibi çeşitli MS semptomlarına yardımcı olması muhtemeldir.

Tedavi için bir ekip yaklaşımı benimseyin. Birincil basamak sağlayıcınıza ek olarak bir nörolog, natüropatik doktor, fizyoterapist ve danışmandan yararlanmanız önerilir.

Olumlama

Her an kendimi yenileyebilir ve yeniden tanımlayabilirim. Otantik benliğimi kolaylıkla somutlaştırıyorum.

Machine Translated by Google

obsesif kompulsif D düzeni (okd)

Medscape.com'a

göre semptomlar , obsesyonlar genellikle şu şekilde ortaya çıkar:

- Bulaşma
- Emniyet
- Hafızasından veya algısından şüphe etmek
- Vicdanlılık (doğru olanı yapma ihtiyacı; genellikle dini bir suç işleme korkusu)
- Düzen veya simetri ihtiyacı
- İstenmeyen, araya giren cinsel/saldırgan düşünceler

Web sitesi genel kompulsiyonları şu şekilde

- sıralamaktadır: Temizlik/yıkama Kontrol etme
- (örn. kilit, soba, ütü, çocukların güvenliği)
- Eylemleri belirli sayıda veya "doğru gelene" kadar sayma/tekrar etme

- Nesneleri düzenleme
- Nesnelere dokunma/dokunma,
- İstifleme İtiraf etme/güvence
- arama Liste oluşturma
-

Kompulsiyonlar genellikle obsesyon çevresindeki kaygıyı hafifleten davranışlardır.

Ayrıca yeme bozuklukları, tik bozuklukları ve DEHB gibi OKB ile birlikte görülen başka bozukluklar da vardır. Obsesif toplama ve kaşıma kaynaklı cilt lezyonları da olabilir.

Kök nedenleri

Nörotransmitterler ve beynin bunlara verdiği yanıt OKB'de büyük rol oynuyor gibi görünüyor. Özellikle serotonin ve dopamin anormallikleri söz konusu gibi görünmektedir. Beynin doğası gereği uyarıcı olan glutamat sisteminde de anormallikler olduğu düşünülmektedir. Diğer hususlar, daha sonra çocuklarda bu semptomlara yol açabilecek A grubu strep enfeksiyonudur. Buna Post Otoimmün Nöropsikiyatrik Bozukluklar denir.

Machine Translated by Google

Streptokok Enfeksiyonları (PANDAS) ile ilişkili ve muhtemelen daha nadir durumlarda, kafa travması veya uyarıcı kötüye kullanımı neden olabilir.

Test Etme

Uygun bir teşhis için psikolog veya psikiyatrist gibi bir uzman tarafından değerlendirilin. Yale-Brown Obsesif-Kompulsif Ölçeği (Y BOCS), ergenlerde OKB şiddetini derecelendirmek için kullanılan, kolay erişilebilir bir ankettir.

DEHB (burada) veya başka koşullar mevcutsa, test ve tedavi yaklaşımları için bu belirli bölümlere bakın.

Tedavi

Geleneksel tedavi, seçici serotonin geri alım inhibitörlerini (SSRI'lar) içeren terapi ve ilaçlara odaklanır. Bütünsel ve doğal bir yaklaşımla serotonini artırabilir, sinir sistemini ve kaygıyı (OKB ile ortaktır) sakinleştirebilir ve merkezi sinir sisteminin glutamat (uyarıcı) aktivitesini azaltabiliriz. Bu, yalnızca bir veya iki alana odaklanmaktan daha mantıklı olan çok yönlü bir yaklaşımdır.

Diyet Yaklaşımı

- Çay ve çikolata dahil kafeinden kaçının.
- Monosodyum glutamattan (MSG) kaçının.
- Günde en az 1-1.2g/kg vücut ağırlığı olmak üzere yeterli protein sağlayın.

Otlar / Takviyeler

- N-Asetilsistein – günde iki ila üç kez 600 mg
- B Vitamini Kompleksi – günde bir porsiyon
- Magnezyum - 150-300 mg günde bir ila iki kez
- Taurin - günde iki ila üç kez 500 mg

OKB BİTKİSEL TENTE FORMÜLÜ

Sarı Kantaron (Hypericum perforatum)*
Çarkıfelek (Passiflora incarnata)
California Poppy (Eschscholzia californica)
Sütlü Yulaf (Avena sativa)
Kafatası (Scutellaria lateriflora)

Machine Translated by Google

%50 Sarı Kantaron, %20 Çarkı felek, %10 California Haş haş , %10 Sütlü Yulaf, %10 Skullcap karı ş tı rı n. Günde üç kez 2-4 damlalı k alı n.

Yaş am Tarzı

Değ iş iklikleri Sağ lı klı bir uyku rutini, beynin mümkün olduğ unca optimum düzeyde ç alı ş ması na yardı mcı olmak iç in hayati önem taş ı r; gecede yedi ila sekiz saat almanı z önerilir. Alkol, aş ı rı "ekran süresi" ve uyarı cı lar gibi uyku kalitesini etkileyen ş eylerden kaç ı nı n.

Neurofeedback'in OKB iç in etkili olduğ u küç ük denemelerde gösterilmiş tir. Burada listelenen doğ al terapötiklerin ve nörofeedback'in bir kombinasyonu önerilir.

Bir tür biliş sel davranı ş ç ı terapi (CBT) olan maruz kalma ve tepki önleme (ERP), kendini saplantı nı n zihinsel etkilerine karş ı duyarsı zlaş tı rmak iç in kanı ta dayalı bir yaklaş ı mdı r.

Olumlama

Ayakları mı yerde hissediyorum ve toprağ a bağ lanı yorum. bakı mlı yı m. Güvendeyim.

*St. John's Wort, SSRI'lar gibi bazı ilaç larla etkileş ime girer. Baş ka ilaç lar alı yorsanı z etkileş imleri kontrol edin ve bilgili bir sağ layı cı ile konuş un.

Machine Translated by Google

osteopeni ve osteoporoz

Belirtiler

- Kırık oluşmadıkça semptom olmaz, bu durumda kırıktan ağrı beklenir
- Kırılganlık kırıkları için artan risk (normalde bir kemiği kırmak için beklenenden daha az kuvvet uygulandıktan sonra olur)

  Kırılganlık kırıkları için ortak alanlar bilek, kalça, pelvis ve omurgadır.

Kök nedenleri

Osteopeni ve osteoporoz, aynı durumun iki farklı şiddetidir. Osteopeni, azalmış kemik kütlesi anlamına gelir ve bu nedenle kemik de zayıflar. Osteoporoz aynı şeydir, ancak daha şiddetli kemik kaybı ve zayıflığı vardır.

Kemik her zaman inşa edilir ve parçalanır. En fazla kemik yoğunluğunu ergenlik ve genç erişkin yaşlarımızda oluşturuyoruz ve ortalama en yüksek kemik yoğunluğu 30 yaş civarında oluyor. Bu noktadan sonra hepimizde kemikte sabit bir düşüş var. kitle.

Yetersiz beslenme veya yetersiz beslenme, genç yaşta önemli bir yatkınlıktır. faktör. Bir genç ve genç yetişkin olarak anoreksiya, daha sonra gelişen osteoporoz için en kötü senaryolardan biridir, çünkü bu, kemiğin inşa edilmesi gereken zamandır.

Kalsiyum, magnezyum, fosfor gibi besin eksiklikleri ve D vitamini, osteoporoza zemin hazırlayabilir. Kemik kütlesi de östrojen varlığından veya yokluğundan büyük ölçüde etkilenir. Kemik östrojen olmadan daha fazla parçalanır, bu nedenle menopozdan sonra kadınlarda daha fazla kemik kaybı olur.

Osteoporoz için diğer risk faktörleri şunları içerir:

- immobilizasyon
- Düşük vücut kitle indeksi
- Çok çeşitli genetik koşullar
- Tütün ve alkol kullanımı
- Aile öyküsü
- Kortikosteroidler ve diğer birçok ilaç

Machine Translated by Google

- Birçok türün kronik hastalıkları

Son olarak, kurşun, kalay, alüminyum ve kadmiyum gibi birçok ağır metal, kemikteki diğer minerallerin yerini alabilir ve zayıf bir yapıya neden olabilir.

Çift enerjili

x-ışını absorpsiyometrisinin (DXA) test edilmesi , kemik yoğunluğunu ölçmek için kullanılan özel bir x-ışını dır. Okumalar düşük pozitif veya negatif sayılar olarak geri gelir. Sayı ne kadar düşük olursa, yoğunluk o kadar düşük olur. Sonuçlar T puanları olarak verilmiştir. AT skoru < -1 ama > 2,5 bir osteopeni tanısı dır. AT skoru < 2,5 osteoporozdur.

- CBC
- CMP
- TSH
- D vitamini
- Serum Kalsiyum
- Serum Magnezyum
- RBC Magnezyum
- Serum Fosforu
- paratiroid hormonu
- Erkeklerde testosteron
- Kadınlarda östrojen 24
- saatlik idrarda kalsiyum ve kreatinin

Açıklanamayan kilo kaybı ve/veya emilim bozukluğu ile ilgili bir sorun varsa, sırasıyla çölyak hastalığı ve Crohn hastalığını ekarte edin, ve bu bölümleri okuyun,

Tedavi

Diyet Yaklaşımı

- Aşırı kafeinden kaçının.
- Rafine şekeri ortadan kaldırın.
- Anti-inflamatuar bir diyet tüketin.
- İşlenmiş ve hızlı yiyeceklerden kaçının.
- Alkolü tamamen azaltın veya tamamen ortadan kaldırın.
- BPA'dan kaçının. Tüm plastik su şişelerini ve yiyecek depolarını atın.
- Günde birkaç porsiyon koyu, yapraklı sebze yiyin.

Machine Translated by Google

- Günde 7-10 porsiyon sebze yiyin.

Otlar/Takviyeler

Çeşitli mineraller kemik sağlığında rol oynar. Bakır (1-3 mg), manganez (5-15 mg), çinko (15 mg), silikon (1-5 mg) ve stronsiyum (2-5 mg) içeren bir multimineral almanızı öneririm. Aşağıdaki mineraller multimineralde mevcut olabilir, ancak toplam günlük alım bu bölümde listelenenlere eşit olmalıdır, bu nedenle multimineral takviyesinde bulunandan daha fazlasını almanız gerekebilir. Tüm bu mineralleri yeterli miktarda içeren birçok osteoporoz takviyesi de vardır.

- Günlük D3 Vitamini – 2000–5000 IU
- Kalsiyum sitrat - günde iki kez 500 mg
- Magnezyum - günlük 300-600 mg
- Günlük K2 Vitamini - 45 mcg veya günlük K1 Vitamini - 500-1000 mcg
- C vitamini - 1g günde bir ila üç kez
- B Vitamini Kompleksi – günde bir porsiyon

Yaşam Tarzı

Değişiklikleri Haftalık rutininize güvenli ağırlık taşıyan ve ağırlık taşımayan egzersizleri dahil edin. Dengeyi iyileştirmek için bir fizyoterapiste (PT) bakın. Düşmeleri önlerseniz, kırılmaları önlersiniz. Yoga, dengeyi geliştiren başka bir aktivitedir. Tai chi dengeyi geliştirir ve düşmeleri de azaltır.

Olumlama

Yetişmiş bir köknar ağacı gibi güçlü ve uyumluyum.
Hayatla eğiliyorum, her zaman merkezime dönüyorum.

Machine Translated by Google

Parkinson hastalığı

Belirtiler

Parkinson hastalığının (PD) en yaygın ilk belirtisi, bir üst ekstremitede istirahat halindeki titremedir. Diğer semptomlar şunları içerir:

- Sesin yumuşaması
- Koku alma duyusunda azalma
- Genel zayıflık
- Azalmış yüz ifadesi
- Uyku bozuklukları
- Depresyon
- Yavaş biliş
- Kabızlık
- Terlemek

PD ilerledikçe, hareketler yavaşlar ve yürüyüş (yürüme) daha kısa ve daha zor hale gelir. Kas fonksiyonları da daha katı hale gelmeye başlar, ellerde beceriksizlik olur ve duruş daha fazla bükülme eğilimi gösterir.

Kök nedenleri

Genetik, PD vakalarının yaklaşık yüzde 10'unu oluşturur. Diğer yüzde 90, muhtemelen çevresel faktörlerin ve genetik duyarlılığın bir kombinasyonundan kaynaklanmaktadır. Altta yatan nedenlere bakılmaksızın PD ile sonuçlanan, dopamin üreten beyin hücrelerinde ciddi bir azalmadır. Semptomların tümü bu kayba ikincildir.

Çeşitli kimyasal toksisiteler, gelişim ile açıkça ilişkilidir. PD ve oksidatif stresörlerin önemli bir oyuncu olduğu varsayılmaktadır. Oksidatif stres etkenlerinin örnekleri diyabet veya vücut antioksidan seviyelerindeki, özellikle glutatyondaki azalma olabilir. Pestisitler, herbisitler ve çeşitli çözücü kimyasallar da PD oluşumu ile yüksek oranda ilişkilidir. Demir, aşırı miktarda mevcut olduğunda PD'ye katkıda bulunabilen ağır bir metaldir.

Test Etme

PD'den şüpheleniliyorsa, bir nörolog tarafından yapılacak uygun nörolojik testler önemli bir ilk adımdır. Temel sağlığı değerlendirmek için diğer testler:

Machine Translated by Google

- CBC
- CMP
- TSH
- ferritin
- D vitamini
- hsCRP
- Nötrofil/Lenfosit Oranı (NLR)
- Ağır Metaller İdrar Testi

Tedavi

PD, genel sağlık için neden tam gıda, temiz, bitki bazlı bir diyet yememiz gerektiğine dair mükemmel bir örnektir. Bunu yapmak yeterli antioksidanları sağlar ve toksin maruziyetini azaltır. Normal vücut detoksifikasyon yollarını destekleyen yaklaşımlarla birlikte bu diyet, PD hastalığının ilerlemesini önlemenin ve yavaşlatmanın temelidir.

Diyet Yaklaşımı

- Rafine şekeri ortadan kaldırın.
- Organik, en azından EWG'den Kirli Düzine ve buğday yiyin.
- Günde 7-10 porsiyon sebze yiyin.
- Günlük 30-50 gr lif alın.
- Alkolü tamamen azaltın veya tamamen ortadan kaldırın.
- Günde en az 1-1.2g/kg vücut ağırlığı olmak üzere yeterli proteini günlük alın.
- Özellikle sabahları her öğünde protein tüketin.

Otlar / Takviyeler

- D3 Vitamini – 2000–5000 IU günlük C
- Vitamini – günde iki ila üç kez 1 g Vitamin E
- – günde 250 mg Vitamin B Kompleksi –
- günde bir porsiyon Magnezyum – günde 300
- mg N-Asetilsistein – 600 mg günde iki ila üç
- kez Selenyum – günde 100 mcg CoQ10 – 1000– 1500mg
- günlük Geniş Spektrumlu Probiyotik – günlük Dil altı ve
- intravenöz glutatyon, özellikle erken PD'de faydalı
- olabilecek diğer seçeneklerdir. Bu seçenekleri sizinle

tartışın

Machine Translated by Google

sizin için en iyisinin ne olduğ una karar vermek için nörolog ve naturopatik bir doktor.

Yaş am Tarzı

Değ iş iklikleri İ yi bir uyku hijyeni uygulayı n. Uyku bozukluğ u genellikle PD'nin bir parç ası olduğ undan ve bu sorunun ele alı nması , biliş sel ve fiziksel düzeylerde günlük iş levin iyileş tirilmesine yardı mcı olacaktı r.

PD kademeli olarak arttı ğ ı ndan, düş meyi önleme bir baş ka önemli husustur. yürümeyi ve dengeyi etkiler. İ yi bir aydı nlatma kullanı n, zeminlerdeki doku veya seviye değ iş ikliklerini ortadan kaldı rı n ve yürüme alanları nı mümkün olduğ unca engelsiz tutun.

Tai chi'nin dengeyi arttı rdı ğ ı ve düş meleri azalttı ğ ı gösterilmiş tir.

Detoksifikasyon için haftada en az üç kez 20 dakika terleyin ve süresiz olarak. Sauna eriş imi mümkün değ ilse, sı cak banyolar da iş e yarar.

Olumlama

Machine Translated by Google

polikistik over sendromu (pcos)

Belirtiler

- Düzensiz/olmayan adet
- döngüsü Kilo alı mı /kilo vermede
- zorluk Aş ı rı kı llanma (örn. üst dudak, çene, sı rt vb.)
- İ nsülin direnci ve yüksek insülin üretimi Uyku
- bozukluğ u Obstrüktif uyku apnesi İ nfertilite (PCOS,
- Amerika Birleş ik Devletleri'ndeki en önemli nedenlerden
- biridir)
- Çocuklarda ergenlik belirtilerinin erken geliş imi
- Yorgunluk Yumurtalı klarda kist (bu kistler de olmayabilir)
-

Kök nedenleri

PCOS'lu kadı nları n vücutları nı n östrojen ve testosteronu nası l metabolize ettiğ i ve ayrı ca testosteron üretiminde anormallikler vardı r. İ nsülin üretiminin artması ve ayrı ca metabolik sendrom veya diyabete yol açan insüline direnç olması tipiktir. PCOS ile iliş kili kilo alı mı , bu insülin direncinin daha da kötüleş mesine neden olur ve hormonal fonksiyonları daha da değ iş tirebilir. Birçok gen araş tı rı lmı ş ve PCOS ile iliş kilendirilmiş tir. PCOS ile birlikte güçlü bir kalı tsallı k da söz konusudur.

Bu durum, ş u anda, büyük ölçüde genetik kökenli gibi görünmektedir, ancak durumun ciddiyetini etkileyebilecek çok sayı da çevresel faktör vardı r. Diyet kalitesi ve egzersiz düzeylerinin semptom ş iddetinde önemli bir rolü vardı r. Ayrı ca birçok çevresel toksin hormon metabolizması nı ve insülin direncini etkiler.

Test yapmak

- Fraksiyonlu Östrojenler
- progesteron
- Testosteron, ücretsiz ve toplam
- Dihidrotestosteron (DHT)
- prolaktin
- SHBG
- DHEA-S

Machine Translated by Google

- Folikül Uyarıcı Hormon (FSH)
- Lüteinizan Hormon (LH)
- CMP, Oruç
- CBC
- Oruç Lipid Paneli
- Hemoglobin A1C
- insülin
- hsCRP
-
- Hamileliği dışlamak için TSH hCG

Hormon laboratuvarları nın adet döngüsünün beşinci ila dokuzuncu günleri arasında (eğer bisiklet sürüyorsa), sabahın erken saatlerinde çekilmesi önerilir.

Diğer Hususlar Üriner

metabolitleri içeren kapsamlı bir hormon paneli, hormonal dengesizlikleri ve bunların nasıl tedavi edileceğini daha derinden anlamanın en iyi yoludur.

Tedavi

Tedavi hormonal dengeleme, hormon detoksifikasyonu ve kan şekeri yönetimine odaklanır.

Diyet Yaklaşımı

- Dengeli kan şekerini ve sağlıklı insülin duyarlılığını destekleyen bir diyet yapın. Diyabet bölümünde (burada) verilen beslenme bilgilerini takip edin .
- İşlenmiş ve hızlı yiyeceklerden kaçının.
- BPA'dan kaçının. Tüm plastik su şişelerini ve yiyecek depolarını atın.
- Aralıklı oruç, kan şekeri yönetimine yardımcı olabilir.
- Fitoöstrojen etkileri nedeniyle haftada birkaç kez soya yemek yardımcı olabilir.

Otlar / Takviyeler

- Krom – günde 200–1000 mcg
- Multivitamin - günde bir
- Günlük D3 Vitamini – 2000–5000 IU
- N-Asetilsistein - günde bir ila iki kez 600 mg
- Selenyum - günlük 100mcg

Machine Translated by Google

- Berberin - kan şekeri dengesizliği seviyesine bağlı olarak günde iki ila üç kez 500 mg
- Magnezyum - günde bir ila iki kez 300 mg

Bu fitoöstrojen bitkilerinin çayını tek tek veya kombinasyon halinde sık sık için. 1 yemek kaşığı otu bir bardak sıcak suda yaklaşık 5 dakika demleyin. Meyan kökü demlemek yerine kaynatılmalıdır.

Kırmızı Yonca (Trifolium pratense)
Kadife çiçeği (nergis officinalis)
Muz (Plantago spp.)
Meyan kökü (Glycyrrhiza glabra)

PCOS BİTKİSEL TENTE FORMÜLÜ

İffetli Ağaç (Vitex agus-castus)
Karahindiba Kökü (Taraxacum officinale)
Schisandra (Schisandra chinensis)
Dulavratotu (Arctium lappa)
Devedikeni (Silybum m arianum)

%40 Hayıt Ağacı, %20 Karahindiba Kökü, %20 Schisandra, %10 Dulavratotu, %10 Süt Devedikeni karıştırın. Günde iki ila üç kez 2-3 damlalık.

Şeker hastalığına bitkisel destek de faydalı olacaktır.

Yaşam Tarzı

Değişiklikleri Diyet dışında en fazla enerji harcanan alan egzersizdir. Egzersiz, kan şekeri kontrolüne ve hormon dengesine ve detoksifikasyonun yanısıra kilo kaybına yardımcı olacaktır. PCOS ile metabolizmanızın sağlıklı bir şekilde çalışmasını sağlamak için diğerlerinden daha çok çalışmanız gerekir.

Yeterli uyku (gecede yedi ila sekiz saat) almak,
Hedeflerinizle uyumlu seçimler. Araştırmalar, uykuyu ihmal etmenin şeker isteğine teslim olmaya yol açtığını göstermiştir. Özünde, yeterince uyumamak zihinsel ve duygusal direncimizi azaltır.

Olumlama

Vücudumda dengeli ve güzel hissediyorum. Kendimi sevgiyle kabul ediyorum.

Machine Translated by Google

adet öncesi sendromu (pms)

Belirtiler

- Ruh hali değişimleri/sinirlilik
- Depresyon ve/veya anksiyete
- Göğüslerde hassasiyet
- Ekstremitelerin şişmesi
- Yemek isteği
- başağrısı
- Bellek sorunları
- sıcak basmalar
- Bağırsak alışkanlığı değişiklikleri
- Mide bulantısı
- uyku sorunları

PMS semptomları, hafif rahatsızlıktan, kişinin yaşamını ve esenliğini önemli ölçüde etkileyecek kadar şiddetli olabilir. Semptomlar, adet döneminin başlamasından önceki günlerde ve daha kötü durumlarda, bir haftadan fazla bir süre önce ortaya çıkar. Semptomlar ya dönemin başlamasıyla düzelir ya da bitene kadar devam edebilir.

Kök nedenleri

PMS'ye neyin neden olduğunun kesin mekanizmaları bilinmemektedir. PMS, yumurtlamadan sonra adet döngüsünün ikinci yarısı olan luteal fazda meydana gelir. Bu, östrojenin düştüğü ve progesteronun önce yükseldiği, ardından adet başlamadan önce düştüğü aşamadır.

Sigara ve obezite, iyi bilinen iki risk faktörüdür. Vücut kitle indeksi (BMI) 30'un üzerinde olan kadınların PMS'ye sahip olma olasılığı üç kat daha fazladır. Sigara içenler iki kat daha olasıdır.

Düşük serotoninin rol oynayabileceği hipotezi vardır, çünkü PMS genellikle serotonini artıran tedavilere yanıt verir. Magnezyum ve kalsiyum eksikliği diğer potansiyel katkıda bulunanlardır.

Test yapmak

- CBC
- CMP

Machine Translated by Google

- RBC Magnezyum
- TSH
- ferritin
- hsCRP

Diğer Hususlar Hormon

döngüsü haritalaması, aşağıdaki önerilen tedavilerle PMS değişmiyorsa veya başka döngü anormallikleri varsa yardımcı olabilir. Östrojen ve progesteronun spesifik olarak geç luteal fazda test edilmesi de faydalı olabilir.

Tedavi

PMS sadece iyileştirmekle kalmaz, aynı zamanda çözebilir. Enerjiyi sağlığın temellerine, yani diyet ve egzersize ve buradaki diğer önerilere koyun. Birkaç ay içinde, gözle görülür olumlu bir değişiklik olmalıdır.

Diyet Yaklaşımı

- Rafine şekeri ortadan kaldırın.
- BPA'dan kaçının. Tüm plastik su şişelerini ve yiyecek depolarını atın.
- Alkolü azaltın veya ortadan kaldırın.
- Gıda intoleranslarını ortadan kaldırın.
- Diyetteki Brassica familyası bitkilerini önemli ölçüde artırın.
- Günlük 30-50 gr lif alın.
- Günde 7-10 porsiyon sebze yiyin.

Otlar / Takviyeler

- B Vitamini Kompleksi – günde bir porsiyon
- Magnezyum - günde iki kez 150-300 mg
- N-Asetilsistein – günde iki ila üç kez 600 mg
- Selenyum - günlük 100mcg

PMS BİTKİSEL TENTE FORMÜLÜ

İffetli Ağaç (Vitex agus-castus)
Dong Quai (Angelica sinensis)
Schisandra (Schisandra chinensis)
Karahindiba Kökü (Taraxacum officinale)
Dulavratotu (Arctium lappa)

Machine Translated by Google

Devedikeni (Silybum marianum)

%25 Hayıt Ağacı, %25 Dong Quai, %15 Schisandra, %15 Karahindiba Kökü, %10 Dulavratotu, %10 Süt Devedikeni karıştırın. Günde iki ila üç kez 2-4 damlalık alın.

Bu formül yardımcı olmazsa veya işler daha da kötüleşirse, günde yaklaşık 200 mg Chaste Tree standardize özü almayı deneyin.

Yaşam Tarzı

Değişiklikleri Neden bölümünde belirtildiği gibi, sigara ve obezite, PMS'ye yatkınlık oluşturmada büyük rol oynamaktadır. Sigarayı bırakmak için çaba gösterin. Büyük ölçüde hareket, uyku, diyet ve stres yönetimi olan sağlıklı bir kiloyu destekleyecek yaşam tarzı alışkanlıkları geliştirin.

Olumlama

Geçişin getireceği şeylere karşı direnç göstermeden veya korkmadan, dünyanın ve ayın döngüleriyle hareket ediyorum.

Machine Translated by Google

Huzursuz bacak sendromu (rls)

Belirtiler

- Bacakları veya kolları (veya daha az sıklıkla diğer vücut kısımlarını) hareket ettirmek için karşı konulmaz dürtü
- Parestezi (örneğin, sürünme veya emekleme hissi)
- Üst veya alt ekstremitelerde ağrı

HBS semptomları istirahatte, yatma saatine doğru ve yatakta daha kötü olma eğilimindedir. Bu semptomlar genellikle uykunun miktarını ve kalitesini kesintiye uğratır.

Kök nedenleri

RLS, diğer birçok koşula ikincil olabilir. Besin eksiklikleri, Parkinson hastalığı veya multipl skleroz gibi nörolojik durumlar, böbrek hastalığı, diyabet ve karaciğer hastalığı olası birincil nedenlerdir.

HBS başka faktörler olmaksızın da mevcut olabilir ve nedeni bilinmemekle birlikte muhtemelen beyindeki dopamin iletimindeki anormalliklerden kaynaklandığı düşünülmektedir.

HBS ile sonuçlanabilecek diğer senaryolar, uyarıcı kötüye kullanımı, çeşitli ilaç bırakma ve hamilelik.

Test Etme

Test, genel sağlık taraması ve belirli besin durumunu kontrol etmek içindir.

- CBC
- CMP
- Lipid Panel
- hsCRP
- TSH
- Ferritinli Demir Panel
- RBC Magnezyum
- Hemoglobin A1C

Tedavi

Sinir sisteminin sakinleştirici tarafını güçlendirmek/güçlendirmek ve ayrıca kas ve sinir sistemi gevşemesini destekleyen besinler sağlamak istiyoruz.

Machine Translated by Google

Diyet Yaklaş ı mı

- Günde 7-10 porsiyon sebze yiyin.
- Baklagilleri ve diğ er yüksek magnezyumlu yiyecekleri artı rı n.

Kan ş ekeri kontrolünün bir sorun teş kil edip etmediğ ini öğ renmek iç in diyabet bö lümünü (burada) inceleyin. Kan ş ekerini iyileş tirmek RLS'ye yardı mcı olacaktı r.

Otlar / Takviyeler

- E vitamini - günde 250 mg
- B Vitamini Kompleksi – günde bir porsiyon
- Magnezyum - yatmadan önce günde 300-600 mg veya iki günlük doza bölünür
- Glisin - yatmadan önce 500-1000 mg
- GABA - yatmadan önce 500 mg
- Taurin - günde bir veya iki kez 500 mg

Bunlar, denenecek hafif, sakinleş tirici, genellikle ç ok güvenli bitkilerdir:

Kafatası (Scutellaria lateriflora)
Çarkı felek (Passiflora incarnata)
California Poppy (Eschscholzia californica)
Limon Balsamı (Melissa officinalis)
Papatya (Matricaria recutita)
Kedi nanesi (Nepeta cataria)
Mine ç iç eğ i (Verbena officinalis)
Lavanta (Lavandula angustifolia)

Yukarı daki bitkisel öneriler iş e yaramazsa, uykuya yardı mcı olan ve geceleri RLS'ye yardı mcı olabilecek daha güç lü bitkiler:

Kediotu (Valeriana officinalis)
Kava Kava (Piper methysticum)

Bu otlar diğ er yatı ş tı rı cı ilaç ları n etkilerini artı rabilir. Uygun önlemleri alı n ve burada eğ itimli bir profesyonelin tavsiyesine baş vurun.

Yaş am Tarzı

Değ iş iklikleri Egzersizi RLS'ye ç ok yardı mcı olabilir. Kasları nı zı n yandı ğ ı yere kadar ç alı ş maya baş layı n ve kendinizi yorgun hissetmeye baş layı n. Yüksek yoğ unluklu interval antrenmanı (HIIT), yürüme/koş u merdivenleri veya leg presslerin tümü seç eneklerdir. besin maddesi varsa

Machine Translated by Google

eksiklikler, bu tür egzersiz HBS'yi şiddetlendirebilir, ancak uygun diyet ve besin takviyesi ile bir sorun olmamalıdır.

Epsom tuzu banyoları ve topikal olarak uygulanan magnezyum jeli de yardımcı olabilir.

Olumlama

Gerçeğimi güvenle ifade ediyorum.

Machine Translated by Google

R romatoid A ritrit (ra)

Belirtiler

- Eklem ağ rı sı , sertlik ve/veya ş iş me

Herhangi bir eklem RA'dan etkilenebilir, ancak en yaygı n olanları ayak bilekleri, dizler, kalç alar, bilek, dirsek ve omuz ve proksimal (bilek/ayak bileğ ine daha yakı n) parmaktı r. , el ve ayak eklemleri. Diğ er semptomlar ş unları içerebilir:

- Yorgunluk/zayı flı k
- Düş ük dereceli ateş
- İ ş tah azalması

Hastalı k tedavi edilmediğ inde, eklem deformiteleri ortaya çı kar. Deri, kalp ve akciğ erler gibi organlar da RA'dan etkilenebilir.

Kök nedenleri

RA, otoimmün (AI) bir durumdur. Vücut, iltihaplanma ve eklem yı kı mı yaratan antikorlar üretir. Eklemler bozuldukç a bariz ş ekil bozuklukları ve azalan eklem fonksiyonu meydana gelir.

AI hastalı ğ ı doğ ası gereğ i inflamatuardı r ve genellikle travmatik duygusal ve fiziksel olaylar, viral veya diğ er enfeksiyonlar, sı zdı ran bağ ı rsak, bağ ı rsak disbiyozu ile iliş kilidir ve RA durumunda, artan ve azalan östrojen gibi hormonal farklı lı klara aç ı kç a yanı t verir. Dikkate alı nması gereken baş ka bir nedensel alan periodontal hastalı ktı r.

Test yapmak

- CBC
- CMP
- CRP
- ESR
- ANA refleks kademeli
- Romatoid Faktör (RF)
- Anti-Siklik Citrulline Peptit (anti-CCP)
- Anti-Mutasyonlu Citrulline Vimentin (anti-MCV)
- Etkilenen eklemlerin röntgeni

Diğ er Hususlar

Machine Translated by Google

- Hoş görüsüzlükleri/hassasiyetleri değerlendirmek için Gıda Eliminasyonu/Yeniden Meydan Okuma
- Hormon Paneli, mevcut hormonal dengesizliğin başka belirtileri varsa
- Kapsamlı Dışkı Analizi

Tedavi

Diyet Yaklaşımı

Bir anti-inflamatuar diyet, AI koşullarında temel diyet yaklaşımıdır. Her gün çeşitli baklagiller, kuruyemişler, sebzeler ve meyveler yemek, doku hasarına karşı koruyucu olacak antioksidan bileşikler sağlayacaktır.

- Gıda intoleranslarını tanımlayın ve ortadan kaldırın.
- Şekeri ortadan kaldırın.
- İşlenmiş ve hızlı yiyecekleri tamamen ortadan kaldırın.
- Semptom iyileşmesini değerlendirmek için altı ila 12 hafta aralıklı oruç.
- Günde 7-10 porsiyon sebze yiyin.
- Endüstriyel işlenmiş tohum yağlarından (örneğin pamuk tohumu, soya, mısır vb.) kaçının.

Otlar / Takviyeler

- Kurkumin - akut alevlenmeler için günde iki kez 2 gr. Bakım için günde bir ila iki kez 1 g.
- Yüksek EPA/DHA Balık Yağı – günde
- 1-2g Geniş Spektrumlu Probiyotik –
- günlük B Vitamini Kompleksi – günde bir
- porsiyon C Vitamini – 1g günde iki ila üç
- kez Vitamin E – günde 250 mg Selenyum
- – günde 100 mcg N-Asetil Sistein – 600
- mg iki ila üç günde iki kez Çinko* – günde iki kez 15 mg
-

*Üç ay sonra veya bundan önce hızlı iyileşmeler olursa takviyeleri bırakın. Bu, uzun vadeli bir takviye olarak kullanılmaz, ancak potansiyel eksikliği doldurmak içindir.

BAĞIŞIKLIĞI MODÜLE EDEN BİTKİSEL TENTE FORMÜLÜ

Astragalus (Astragalus membranaceus)
Sibirya Ginsengi (Eleutherococcus senticosus)
Şeytan Kulübü (Oplopanax horridus)

Machine Translated by Google

Ashwagandha (Withania somnifera)
Meyan kökü (Glycyrrhiza glabra)

%25 Astragalus, %25 Sibirya Ginsengi, %20 Şeytan Kulübü, %20 Ashwagandha, %10 Meyankökü karıştırın. Uzun vadede günde iki ila üç kez 2-4 damlalık alın.

Yaşam Tarzı

Değişiklikleri Sertlik ve ağrı tipik olarak engel olsa da, hareket açıklığını korumaya ve potansiyel olarak sertliği azaltmaya yardımcı olduğu için hareket önemlidir. Etkilenen eklemleri hareket ettirirken aynı anda kontrast hidroterapi kullanılması şiddetle tavsiye edilir.

Olumlama

Kendime sevgi ve saygıyla davranıyorum. Dünyayı dolaşırken kendime karşı nazikim.

Machine Translated by Google

Gül hastalığı

Belirtiler

- Yüz ve/veya kafa derisinin kızarması
- Yüzün telenjiektazisi
- Papüller veya püstüller
- Cildin kabalaşması

Güneş, sıcak hava, sıcak içecekler, alkol ve güçlü stres faktörleri veya duygular bu kızarma ve kızarıklığı tetikleyebilir. Ayrıca, gözün farklı bölümlerinin iltihaplanması na neden olan oküler (göz) rosacea formları da vardır.

Döküntü en yaygın olarak yanakları ve burnu tutar ve daha da önemlisi tanı için tipik olarak burun delikleri ve yanaklar arasındaki boşluğu kaplar, oysa lupus ile ilişkili kelebek döküntüsü karakteristik olarak kapsamaz.

Kök nedenleri

Rosacea inflamatuar bir durumdur. Bunun ötesinde, nedeni bilinmemektedir. Bazı nedensellik hipotezleri, vasküler ve kan akışı anormallikleri, cilt koruyucu matrisin dejenerasyonu, farklı yiyecek ve içeceklerde bulunan kimyasallar, mikroplar, demir depolama proteini ferritinin artan ekspresyonu, reaktif oksijen türleri ve diğerleridir. 1920'lerde yapılan çalışmalarda azalmış mide asidi üretimi ile rosacea arasında bir ilişki gözlemlenmiştir.

Test yapmak

- CBC
- CMP, Oruç
- Hemoglobin A1C
- hsCRP
- ferritin
- Otoimmün hastalıktan şüpheleniliyorsa refleks kademeli ANA
- Gıda intoleransları/hassasiyetleri için eşeklere Gıda Eliminasyonu/Yeniden meydan okuma

Diğer Hususlar

Machine Translated by Google

Deri biyopsisi diğer durumları dışlamak için yararlıdır.

Tedavi

Diyet Yaklaşımı

Buradaki birincil öneri, potansiyel gıda intoleransları nı araştırmak ve ortadan kaldırmaktır. Bu, en az iki hafta boyunca çeşitli yiyecekleri ortadan kaldırarak gerçekleştirilir. Semptomlar eliminasyonla düzelirse, kaldırdığınız bir şeyin katkıda bulunduğunu bilirsiniz. Daha sonra yiyecekleri birer birer ekleyin, her giriş arası nda üç gün bekleyip ağırlaşma olup olmadığına bakın. Herhangi bir yiyecek suçlu olabilir, ancak soya, mandıra, patates, mısır, buğday, glüten ve yumurta en yaygın olanları dır. Bu yiyecekleri ortadan kaldırmakla başlamanızı öneririm.

Otlar / Takviyeler

- C Vitamini – günde iki ila üç kez 1 g D vitamini –
- günde 2000–5000 IU N-Asetilsistein – günde bir ila
- iki kez 600 mg Selenyum – günde 100 mcg Çinko* – günde 15
- mg Sindirim acıları – dilin arkasına üç kez 5-10 damla
- günlük, ideal olarak yemeklerden 5-15 dakika önce.
-

ROSACEA BİTKİSEL TENTE FORMÜLÜ

Karahindiba Kökü (Taraxacum officinale)
Devedikeni (Silybum m arianum)
Zerdeçal (Curcuma longa)
Dulavratotu (Arctium lappa)
Meyan kökü (Glycyrrhiza glabra)

%30 Karahindiba Kökü, %25 Süt Devedikeni, %25 Zerdeçal, %15 Dulavratotu, %5 Meyankökü karıştırın. Günde iki ila üç kez 1-3 damlalık alın.

*Uzun süreli çinko takviyesi ile çinko kaynaklı bakır eksikliğini önlemek için ayrıca 1-3 mg/gün bakır takviyesi yapmanız gerekir.

Yaşam Tarzı

Değişiklikleri Terleme noktası na kadar egzersiz yapmak ve nefesiniz kesilene kadar nabzınızı yükseltmek, kanı organlar ve deride hareket ettirecektir. Bu şekilde

Machine Translated by Google

doğ al antioksidan sistemlerinizi de artı rmaya baş layacaksı nı z.
Haftada en az iki ila üç kez düzenli, yoğ un egzersizi rutininizde tutun.

Olumlama

Topraklandı m ve toprağ a bağ lı yı m.

Machine Translated by Google

ülseratif kolit

Belirtiler

- Kanlı dışkı
- İshal
- Daha az karın ağrısı
- kramp

Ülseratif kolit (UC) semptomları genellikle hafifler ve doğada tekrarlar. Dışkı iyi şekillendirilmiş olabilir, ancak genellikle mukus ve/veya kan bulunur. UC parlaması sırasında ateş de mümkündür.

Kolon, sindirim sisteminin etkilenen kısmı olmasına rağmen, ayrıca vücudun sindirim sistemi dışındaki diğer kısımları da etkilenebilir.

Medscape.com tarafından listelenen diğer komplikasyonlar ve hastalık derneklerinden bazıları şunlardır:

- üveit
- Piyoderma gangrenozum
- Plörezi
- eritema nodozum
- Ankilozan spondilit
- Spondiloartropatiler
- Primer sklerozan kolanjit
- Multipl skleroz
- Derinin immünobüllöz hastalığı

Kök nedenleri

UC, bir inflamatuar bağırsak hastalığıdır (IBD). Diğer majör IBD, Crohn hastalığı, sindirim sisteminin herhangi bir bölümünü etkileyebilirken, UC tipik olarak sadece kolonu etkiler, rektumdan başlar ve zaman geçtikçe daha da ilerler.

UC, doğada otoimmündir (AI). Bu nedenle, aynı genel kurallar burada, bu kitapta tartışılan diğer AI koşulları için geçerlidir (yani, Crohn hastalığı, Hashimoto tiroiditi, romatoid artrit, vb.). Genetik ve çevresel faktörlerin bir kombinasyonu rol oynar. UC'deki iltihaplanma, kolon mukozasında ülserlere neden olur ve bu

Machine Translated by Google

inflamatuar hasar, karakteristik kanama, ağrı ve gevşek dışkı ile sonuçlanır.

Bağırsak enfeksiyonları, disbiyoz ve zayıf antioksidan durumu da UC'de rol oynayabilir.

Test yapmak

- CBC
- CMP
- Lipid paneli
- CRP
- ESR
- dışkı lökositleri
- Fekal Kalprotektin
- Fekal Laktoferrin
- pANCA
- ASCA
- Ferritinli Demir Panel
- RBC Magnezyum
- Çinko
- D vitamini
- Gıda intoleransları/hassasiyetleri için Gıda Eliminasyonu/Yeniden Meydan Okuma

Diğer Hususlar

Biyopsi ile kolonoskopi, tanıyı doğrulamak için en iyi testtir.

Baryumlu karın röntgeni, karın BT'si ve karın MRG'si, hastalığın ciddiyetine bağlı olarak yararlı olabilir.

UC dışında mevcut olabilecek diğer otoimmün koşulları ekarte etmek için refleks kademeli bir ANA çalışır. Dışkı kültürleri, yaygın enfeksiyonları ekarte edebilir ve kapsamlı bir dışkı analizi, mikrobiyom çeşitliliği, sindirim ve mevcut potansiyel patojenler hakkında daha derin bir mercek verebilir.

Tedavi

Diyet Yaklaşımı

- Küçük damarları ve bağırsak duvarı iyileşmesini desteklemek için günde 1-2 porsiyon koyu meyve yiyin.
- Şekeri ve işlenmiş gıdaları ortadan kaldırın.

Machine Translated by Google

- Gıda intoleransları nı ortadan kaldırın.
- Günde 30-50 gr lif alın (akut bir alevlenme geçtikten sonra).
- Günlük 50-80 oz su için.
- Akut alevlenmeler için iki ila üç gün su orucu (yani yemek yok, sadece su). Et suları ve başlangıçta pirinç gibi kolayca sindirilebilir yiyeceklerle birlikte yiyeceklerin yeniden verilmesi yavaş olmalıdır veya alevlenme kötüleşebilir ve hatta daha şiddetli hale gelebilir.
- Uzun süreli aralıklı oruç, remisyonun korunmasına yardımcı olabilir (12:12'den 16:8'e kadar).

Otlar / Takviyeler

- B Vitamini Kompleksi – günde bir porsiyon
- Magnezyum - günde bir ila iki kez 300 mg
- N-Asetilsistein – günde iki ila üç kez 600 mg
- Selenyum - günlük 100mcg
- A vitamini - günlük 1500–3000mcg
- C vitamini - 1g günde iki ila üç kez
- E vitamini - günde 250 mg
- D vitamini – günlük 2000–5000IU
- Çinko* – günde 15 mg
- Demir (eksikse) – günlük 25-50 mg

İLTİHAP VE BAĞIRSAK DESTEĞİ

- Kurkumin - akut alevlenmeler için günde iki kez 2 gr. Bakım için günde bir ila iki kez 1 g.
- Yüksek EPA/DHA Balık Yağı – günde 1-2 g
- Geniş Spektrumlu Probiyotik – günlük Aloe
- barbadensis yaprak küspesi/suyu – alevlenmelerden kaynaklanan lezyonları iyileştirmek ve periyodik bakım için günde bir veya iki kez 4 oz Calendula officinalis çayı – fincan
- başına 1 yemek kaşığı su bir ila üç kez akut alevlenmeler için günlük

AKUT UC FLARE BİTKİSEL TENTE FORMÜLÜ

Meyan kökü (Glycyrrhiza glabra)
Yabani Yam (Dioscorea villosa)
rezene _

Machine Translated by Google

%35 Meyan, %35 Yabani Yam, %30 Rezene karı ş tı rı n. Günde üç ila dört kez 2-4 damlalı k alı n. Semptomlar çözülmeye baş ladı ğ ı nda durun veya azaltı n. Bu meyan kökü dozu hipertansiyona neden olabileceğ i gibi potansiyel olarak uykusuzluğ a da neden olabileceğ inden kan basıncı nı izleyin. Bu olursa, meyan kökü kesildikten sonra kan basıncı normale dönecektir.

*Uzun süreli çinko takviyesi ile çinko kaynaklı bakı r eksikliğ ini önlemek için ayrı ca 1-3 mg/gün bakı r takviyesi yapmanı z gerekir.

KRONİ K UC BİTKİ SEL TENTE FORMÜL 2

(BAĞIŞ IKLIĞI MODÜLATÖR)

Astragalus (Astragalus membranaceus)
Sibirya Ginsengi (Eleutherococcus senticosus)
Ş eytan Kulübü (Oplopanax horridus)
Ashwagandha (Withania somnifera)
Meyan kökü (Glycyrrhiza glabra)

%25 Astragalus, %25 Sibirya Ginsengi, %20 Ş eytan Kulübü, %20 Ashwagandha, %10 Meyankökü karı ş tı rı n. Remisyonu desteklediğ i sürece, uzun vadede günde iki ila üç kez 2-4 damlalı k alı n.

Yaş am Tarzı

Değ iş iklikleri Uyku, bağ ı ş ı klı k sisteminizin sağ lı klı ve dengeli bir ş ekilde çalı ş ması nı sağ lamak için gereklidir. Geceleri yedi ila sekiz saat kesintisiz uyku önerilir. Uygun miktara ve aynı zamanda kaliteye dikkat edin. Uyku dengesiz olduğ unda, iyileş tiğ inde etkiler hı zla fark edilir.

Olumlama

Herhangi bir öfke, korku veya kı rgı nlı ğ ı n dönüş mesine ve beni zarafetle bı rakmasına izin veriyorum.

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

sözlük Y

ASETİLKOLİN Beyinde ve vücudun başka yerlerinde bulunan bir nörotransmitter ASETİLKOLINESTERAZ Asetilkolini parçalayan bir enzim ADAPTOJEN Tek bir etkisi olmayan, ona genel olarak güçlendirici ve güçlendirici bir etki veren bir dizi etkisi olan bir bitki. Bazı eylemler, bağışıklık dengeleme, kan şekeri dengesini artırma ve stres tepkisini değiştirmedir.

ANTİ-İFLAMATUAR DİYET Bitkiler, antioksidanlar ve anti-inflamatuar bileşiklerden açısından zengin bir diyet; rafine şeker, işlenmiş gıdalar ve endüstriyel olarak üretilmiş tohum yağları gibi pro-inflamatuar bileşiklerde düşük bir diyettir . vücuttan BIOFEEDBACK Farkındalığı artırmak ve nihayetinde fizyolojiyi ve bedensel deneyimi değiştirmek için beden ve fizyoloji hakkında geri bildirim almak için kendini, insanı, elektronikleri veya yazılımı bir araç olarak kullanma BIOFLAVONOID Biyolojik aktiviteye sahip bitkilerde bulunan Antioksidan bileşikler; meyve ve sebzelere koyu ve parlak renklerini veren birçok biyoflavonoiddir (örn. kersetin, hesperidin ve izokersetin)

BPA (BİSFENOL A) 1960'lıyıllardan beri insan vücudundaki östrojeni taklit eden bazı plastik ve reçinelerin yapımında kullanılan endüstriyel bir kimyasaldır oksijenin değiştirildiği yer

Machine Translated by Google

KAPSAMLI BESİ N PANELİ B vitaminleri de dahil olmak üzere çok çeş itli besin maddelerini değ erlendiren bir kan testi; geniş bir mineral yelpazesi; C, E, D, K, A gibi diğ er birç ok vitamin; amino asitlerin yanı sı ra; arı za ürünleri; ve bazı ları belirli ağ ı r metalleri içerir

KAPSAMLI DIŞ KI ANALİ Zİ Kommensal bakterilerin bolluğ u ve çeş itliliğ i, patojenlerin varlı ğ ı , sindirim/emici kalite, iltihaplanma ve kan varlı ğ ı gibi çeş itli faktörleri değ erlendiren bir dı ş kı testi

DECOCT Isı tarak veya kaynatarak ekstraksiyon; bitkisel ilaç iç in, düş ük kaynama

DYSBIOSIS, GUT Bağ ı rsaklardaki mikrobiyal ekosistemde bir dengesizlik; ELEKTROLİ TLER Vücuttaki potasyum, magnezyum, sodyum vb. gibi elektrik yüklü mineraller .

ENDOKANABİ NOİ DLER İ nsan vücudu tarafı ndan üretilen ve beyindeki ve vücudun baş ka yerlerindeki kannabinoid reseptörlerine bağ lanan nörotransmiterler

GÖZ HAREKETİ HAREKETSİ ZLEŞ Tİ RME VE YENİ DEN İ Ş LEME

(EMDR) Baş langı ç ta travmatik anı larla iliş kili sı kı ntı yı hafifletmek iç in tasarlanmı ş bir psikoterapi tedavisi

GIDALARIN Gİ DERİ LMESİ /YENİ DEN MÜCADELE Dİ YET Herhangi bir koş uldan semptom iyileş mesini görme ç abası iç inde herhangi bir sayı da besini ortadan kaldı rmayı amaç layan bir diyet; semptomları n iyileş mesiyle birlikte, elimine edilen bir gı danı n semptomlara katkı da bulunduğ u ve ardı ndan hangi gı da(lar)ı n semptomları yeniden oluş turduğ unu görmek iç in her üç ila dört günde bir sistematik olarak yeniden verildiğ i bilinmektedir.

GIDA TOLERANSI Vücut tarafı ndan iyi tolere edilmeyen ve herhangi bir sayı da semptomla sonuç lanan bir gı da

GLİ SERİ T Bir bitkinin sı vı gliserin özütü

KALP HIZI DEĞİ Ş KENLİ Ğİ Kalp atı ş ları arası ndaki fark; vücudumuzun istem dı ş ı fonksiyonları nı kontrol eden otonom sinir sistemi dengesinin ve tonunun bir göstergesidir; genel olarak, değ iş kenlik ne kadar büyük olursa, kardiyovasküler uygunluk ve strese karş ı dayanı klı lı k da o kadar yüksek olur.

Machine Translated by Google

HEIDELBERG TESTİ Midenin pH'ını ve özellikle düşük mide asidi üretimini ölçen bir test
HEPATOPROTECTİF Karaciğeri oksidasyon ve hasara karşı korur

YÜKSEK YOĞUNLUK ARALIK EĞİTİMİ (HIIT) Yüksek yoğunluklu egzersiz patlamaları ve kısa süreli egzersizler arasında dönüşümlü bir egzersiz.
dinlenme

İMMÜNOMODÜLASYON Bir ilaç, bitki ya da başka bir maddenin uyarım, baskılama ya da dengeleme yoluyla bağışıklık sistemini değiştiren etkisi; bitkiselcilik ve doğal tıp açısından, immünomodülasyon tipik olarak bağışıklık sistemini dengelemek anlamına gelir ARALIKLI ORUÇ 24 saatlik bir süre içinde kalori tüketmeden 16 saat veya daha fazla zaman geçirmek; KETO-ADAPTASYON Vücudun biyokimyasını n, yakıt için tipik yakıt kaynağı olan glikoz yerine yağları verimli bir şekilde kullanmaya kayması süreci . metabolik olarak açlık durumunu taklit eden karbonhidrat, yüksek yağlı diyet; vücut, glikoz yerine birincil yakıt kaynağı olarak yağları kullanmaya geçer. MOTİLİTE, GUT Bağırsakların normal kasılmaları ve gevşemeleri, diğer bir deyişle peristalsis, sindirim yoluyla yiyecek ve sıvıları hareket ettirir.

yol

NEUROFEEDBACK Beyin dalgalarını ölçen ve daha sonra beyin fonksiyonlarını geliştirmek ve dengelemek için çeşitli geri bildirim yaklaşımlarını kullanan ve yeterince kullanılmayan beyin yollarını kullanan bir tür biyolojik geri bildirim
NLR (NÖTROFİL/LENFOSİT ORANI) Sistemik enflamasyonun bir tahminini sağlamak için tam kan sayımı için verilen iki beyaz kan hücresi sayısını bölme denklemi; daha yüksek oran, şiddetli hastalıklarda daha fazla iltihaplanma ve azalan sağlık sonuçları ile ilişkilidir

NSAID Steroid olmayan antienflamatuar ilaçlar (örneğin, ibuprofen, indometasin)

FİTOÖSTROJEN Vücuttaki östrojeni taklit eden ancak östrojen reseptörlerine gerçek östrojenden daha zayıf bağlanan bitki kaynaklı bileşikler

Machine Translated by Google

KAHVELENDİRİLMİŞ, AĞIR METAL TESTİ Ağır metal toksisitesini test etmek amacıyla, daha sonra vücuttan atılan metalleri ağır şekilde bağlayan şelatlama maddelerinin kullanılması

BESİNLERİN YENİLENMESİ Eksik olan besin maddelerinin değiştirilmesi

SNP (TEK NÜKLEOTİT POLİMORFİZM) Tek bir yerde genin kodladığı proteinin işlevinin değişmesiyle sonuçlanan genetik mutasyonlar

SEQUELAE Önceki bir hastalık veya yaralanmanın sonucu olan bir durum

SOMATİK TIP TERAPİSİ Duygu ve travmayı işlemek için beden farkındalığını, hareketi ve bedensel deneyimi kullanan bir zihin-beden terapötik yaklaşımı

STEEP (BİTKİSELLİK) Sıcak suda bekletmek

TINCTURE Bir otun sıvı alkol özütü

Machine Translated by Google

Kaynaklar

Biofeedback ve Nörofeedback Kaynakları Nijmegen Anketi hgs.uhb.nhs.ku/wp content/uploads/ Nijmegen_Questionnaire.pdf Uygulamalı Psikofizyoloji ve Biofeedback Derneği aapb.org/i4a/pages/index.cfm?pageid=1 Uluslararası Nörofeedback ve Araştırma Derneği isr.org HeartMath HeartMath.com

Gıda ve Beslenme Kaynakları Gıda Verilerim (çeşitli vitamin ve minerallerde yüksek gıdaların listesi) MyFoodData.com Emerson Ecologics (kalite takviyeleri satın almak için kaynak) EmersonEcologics.com Çevre Çalışma Grubu ewg.org Kirli Düzine/ Temiz On Beş Listesi ewg.org/foodnews/dirty-dozen.php Monterey Bay Akvaryumu Deniz Ürünleri SeafoodWatch.org/seafood önerilerini izleyin Anti-inflamatuar Diyet Yaşam Tarzı Kılavuzu fammed.wisc.edu/files/webfm uploads/documents/outreach/im/handout_ai_diet_Patient.pdf Gıda Etiketleme ve Beslenme FDA.gov/food/food-labeling-nutrition Food Print (çeşitli gıda etiketleri, farklı gıdaların çevresel etkileri ve çok daha fazlası için kılavuzlar) FoodPrint.org Mavi Bölgeler (Dünya üzerinde yaşam beklentisi en uzun olan yerlerden toplanan bilgiler) BlueZones.com Ulusal Sağlık Enstitüleri (besin bilgileri) ods.od.nih.gov/factsheets/list-all Besin Alerjileri ve Besin İntoleransı: Bunların Tanımlanması ve Tedavisine Yönelik Eksiksiz Kılavuz Jonathan Brostoff, MD ve Linda Gamlin Bitkisel Tıp Kitapları

Machine Translated by Google

Tıbbi Herbalizm: Bitkisel Tıbbın Bilimi ve Uygulaması David Hoffmann, FNIMH, AHG Dünyanın Kalbinden Bitkisel İlaç Sharol Tilgner, ND Weiss'in Bitkisel Tıbbı , Rudolf Fritz Weiss, MD Çocukların Bitkisel Tedavisi: Batı ve Ayurveda Perspektifleri tarafından Anne McIntyre Doğal Olarak Sağlıklı Bebekler ve Çocuklar: Bir Sağduyu Rehberi , Aviva Jill Romm, Pasifik Batısının Tıbbi Bitkileri, Michael Moore , Doğal Şifada Pratik Bilgelik, Deborah Frances, RN, ND Homeopati Kaynakları Tıp , Samuel Hahnemann (HomeopatiSchool.com/the-school/editorial/the-organon adresinde ücretsiz))

Çocukların Homeopatik Tedavisi, Paul Herscu, ND New England Homeopati Okulu (klasik bir homeopati öğrenmek ve bulmak için bir kaynak) Nesh.com Doğal Tıp Tarihi Kitapları Doğa Doktorları : Doğal Tıpta Öncüler, Friedhelm Kirchfeld ve Wayde Boyle Doğa Tedavisi Henry Lindlahr tarafından Doğa Tedavisi Vitalism: Herbalism, Homeopati ve Çiçek Özlerinin Tarihi Matthew Wood Naturopathic Doctor Arama Kaynakları American Association of Naturopathic Physicians Naturopathic.org Akredite Naturopatik Tıp Kolejleri Birliği AANMC.org Doğal Tıp Enstitüsü NatureMed.org Uzmanlık Laboratuvarları Bilgileri Genova Diagnostics GDX.net Doktor Verileri DoctorsData.com Diagnostic Solutions Lab DiagnosticSolutionsLab.com Mikrobiyoloji Dx (bakteri ve küf sinüs kültürü)

MikrobiyolojiDX.com
Great Plains Laboratuvarı GreatPlainsLaboratory.com

Diğer kaynaklar

Machine Translated by Google

Hastalı k Kontrol ve Önleme Merkezleri CDC.gov
JustStand.org JustStand.org EMDR Enstitüsü, Inc. EMDR.com

Machine Translated by Google

Referanslar

Abdul Manap, AS, S. Vijayabalan, P. Madhavan, YY Chia, A. Arya, EH Wong, F. Rizwan, U.
Bindal ve S. Koshy. "Bacopa monnieri Özellikleri, , Alzheimer Hastalığında Nöroprotektif Bir Kurşun: Bir Gözden Geçirme
Etki Mekanizmaları ve Klinik Öncesi ve Klinik Çalışmalar Üzerine." Drug Target Insights 13 (31 Temmuz 2019). doi:
10.1177/1177392819866412 .

Alimujiang, A., A. Wiensch, J. Boss, NL Fleischer, AM Mondul, K. McLean, B. Mukherjee ve CL Pearce. "50 Yaşından
Büyük ABD'li Yetişkinlerde Yaşam Amacı ve Ölüm Oranı Arasındaki İlişki." (2019). JAMA Ağı Açık 2 no. 5
(2019): e194270. doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2019.4270 .

Alzheimer Derneği. ALZ.org .

Amerikan Diyabet Derneği. diyabet.org .

Amerikan Optometrik Derneği. "Diyet ve Beslenme" Erişim tarihi 1 Temmuz 2020.
AOA.org/ Patients-and-public/caring-for-your-vision/nutrition/nutrition-and-cataracts .

Amerikan Gastrointestinal Endoskopi Derneği. "Diyet ve Gastroözofageal Reflü Hastalığı (GERD)." 2014'te
yayınlandı. ASGE.org/docs/default-source/about-asge/newsroom/doc gerd infographic final.pdf .

Amerikan Tiroid Derneği. "Mezar Hastalığı." Erişim tarihi 1 Temmuz 2020. Thyroid.org/graves hastalığı .
.

Amerika Anksiyete ve Depresyon Derneği. ADAA.org .

Babizhayev, MA, AI Deyev, VN Yermakova, YA Semiletov, NG Davydova, VS Doroshenko, AV Zhukotskii ve IM Goldman.
"Katarakt tedavisinde N-asetilkarnosinin etkinliği."
Ar-Ge 3'teki ilaçlar, no. 2 (2002): 87-103. doi.org/10.2165/00126839-200203020-00004 .

Mavi Bölgeler. BlueZones.com .

BMJ En İyi Uygulama. "Aneminin Değerlendirilmesi." Erişim tarihi 1 Temmuz 2020.
BestPractice.bmj.com/topics/en-gb/93/diagnosis-approach .

Bongiorno, Peter, ND, LAc. "Toksisite ve Depresyon." NDNR. 23 Mart 2012 tarihinde yayınlandı. ndnr.com/
mindbody/toxicity-and-depression .

Briden, Lara. Dönem Onarım Kılavuzu: Daha İyi Hormonlar ve Daha İyi Dönemler için Doğal Tedavi.
Scotts Valley, CA: CreateSpace, 2015.

HKM. "Otizm Spektrum Bozuklukları nın Belirti ve Semptomları." Son Yorum 27 Ağustos 2019.
CDC.gov/ncbddd/autism/signs.html .

Çölyak Hastalığı Vakfı. Çölyak.org .

Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezleri. CDC.gov .

Chemerovski-Glikman, M., M. Mimouni, Y. Dagan, et al. "Rosmarinik Asit Sonikasyonlu İnsan Kataraktının Ex
Vivo Tam Şeffaflığını Geri Getiriyor ve İn Vivo Katarakt Oluşumunu Geciktiriyor."
Bilimsel Raporlar 8, no. 9341 (2018). doi.org/10.1038/s41598-018-27516-9 .

Machine Translated by Google

Dikkat Eksikliği/Hiperaktivite Bozukluğu (CHADD) Olan Çocuklar ve Yetişkinler. CHADD.org .

Çene, KY, KL Pang ve WF Mark-Lee. "Bisfenol A ve Türevlerinin İskelet Sağlığı Üzerindeki Etkileri Üzerine Bir İnceleme." Uluslararası Tıp Bilimleri Dergisi 15, no. 10 (2018) 1043– 50. doi.org/10.7150/ijms.25634 .

Choobforoushzadeh, A., Neshat-Doost, HT, H. Molavi ve MR Abedi. "Multipl Sklerozlu Hastalarda Neurofeedback Eğitiminin Depresyon ve Yorgunluk Üzerine Etkisi. Uygulamalı Psikofizyoloji ve Biofeedback 40, no. 1 (2015): 1– 8. doi.org/10.1007/s10484-014-9267-4 .

Christudoss, P., Selvakumar, R., P. Christudoss, JJ Fleming ve G. Gopalakrishnan. "Benign Prostat Hiperplazisi ve Prostat Karsinomu Olan Hastaların Çinko Durumu. Hint üroloji dergisi: IJU: Indian Journal of Urology 27, no. 1 (2011): 14–8. doi: 10.4103/0970-1591.78405 .

Conkle, Anne. "Mutluluk Üzerine Ciddi Araştırmalar." Psikolojik Bilimler Derneği. 1 Ağustos 2008'de yayınlandı. PsychologicalScience.org/observer/serious-research-on-happiness .

Crohn's & Colitis Vakfı. "IBD'de Ortak Mikrobesin Eksiklikleri. Sağlık Hizmeti Sağlayıcıları için Eğitim Kaynağı." Ocak 2017'de yayınlandı. CrohnsColitisFoundation.org/sites/default/files/legacy/science-and-professionals/nutrition resource-/micronutrient-deficiency-fact.pdf .

Duke, James A. Yeşil Eczane : Şifalı Bitkiler konusunda Dünyanın En Önde Gelen Otoritesinden Doğal Çözümlerin Nihai Özeti. Pensilvanya: Rodale Press, 1997.

Eligio, P., Delia, R. ve G. Valeria. "EBV Kronik Enfeksiyonlar." Akdeniz Hematoloji ve Enfeksiyon Hastalıkları Dergisi 2, no. 1 (2010): e2010022. doi.org/10.4084/MJHID.2010.022 .

EMDR Enstitüsü, Inc. EMDR.com .

Gaby, Alan R., MD. Beslenme Tıbbı Gürağaç,· New Hampshire: Fritz Perlberg Yayıncılık, 2011.

A. ve Z. Demirer. "Klinik Uygulamada Nötrofil-Lenfosit Oranı." Kanada Üroloji Derneği Dergisi 10 no. 3-4 (2016): 141. doi: 10.5489/cuaj.3587 .

Hammond, D. Corydon. "Nörofeedback Nedir: Bir Güncelleme." Nöroterapi Dergisi 15, no. 4, (2011): 305–36, doi: 10.1080/10874208.2011.623090 .

Hoffmann, David. Tıbbi Herbalizm: Bitkisel Tıbbın Bilimi ve Uygulaması. Vermont: Şifa Sanatları Basını, 2003.

Uluslararası OKB Vakfı. "Maruz Kalma ve Tepki Önleme." Erişim tarihi 1 Temmuz 2020. iocdf.org/about-ocd/ocd-treat/erp .

JustStand.org . JustStand.org .

Koopmans, TA, JM Geleijnse, FG Zitman ve EJ Giltay. "15 yıllık Takipte Mutluluğun Tüm Nedenlere Bağlı Ölümler Üzerindeki Etkileri: Arnhem Yaşlı Çalışması. Mutluluk Araştırmaları Dergisi: Öznel İyi Oluş Üzerine Disiplinlerarası Bir Forum 11, no. 1 (2010): 113–24. doi.org/10.1007/s10902-008-9127-0 .

Ku, PW, A. Steptoe, Y. Liao, MC Hsueh ve LJ Chen. "Yetişkinlerde Günlük Hareketsiz Zaman ve Tüm Nedenlere Bağlı Ölümlerin Kesilmesi: 1 Milyondan Fazla Katılımcı İçeren Bir Meta-Regresyon Analizi." BMC Tıp 16, hayır. 1 (2018): 74. doi.org/10.1186/s12916-018-1062-2 .

Lehmann, I., U. Sack ve J. Lehmann. "Bağışıklık Sistemini Etkileyen Metal İyonları." Yaşam Bilimlerinde Metal İyonları 8 (2011): 157–85.

Luijmes, Robin, Sjaak Poouwels ve Jacko Boonman. "Alzheimer Hastalığı Olan Hastalarda Neurofeedback'in Bilişsel İşlevsellik Üzerindeki Etkinliği: Ön Sonuçlar." Klinik Nörofizyoloji 46, no. 3 (2016): 179-87. doi.org/10.1016/j.neucli.2016.05.069 .

Machine Translated by Google

Mayo Kliniği. "Uterin Fibroidler." Erişim tarihi 1 Temmuz 2020. MayoClinic.org/diseasesconditions/uterine-fibroids/symptoms-Causes/syc-20354288 .

Mecdad, AA, MH Ahmed, ME ElHalwagy ve MM Afify. Pestisit-Püskürtücülerde Pestisitlerin Oksidatif Stres Biyobelirteçleri ve İmmünomodülatör Etkileri Üzerine Bir Çalışma. Mısır Adli Bilimler Dergisi 1, no. 2 (2011) 93–8. doi.org/10.1016/j.ejfs.2011.04.012 .

Medscape. medicine.medscape.com .

Merck Kılavuzu. MerckManuals.com/professional .

Akıl Araçları. "AKILLI Hedefler: Hedeflerinizi Nasıl Ulaşılabilir Hale Getirirsiniz?" Erişim tarihi 1 Temmuz 2020. MindTools.com/pages/article/smart-goals.htm .

Montgomery EB, Jr. "Ağır Metaller ve Parkinson Hastalığı ve Diğer Hareket Bozuklukları nın Etiyolojisi." Toksikoloji 97, hayır. 1-3 (31 Mart 1995): 3-9. doi: 10.1016/0300-483x(94)02962-t .

Sina Dağı. "Fibrokistik Meme Hastalığı." Son İncelenme 30.10.2018. https://www.mountsinai.org/health-library/diseases-conditions/fibrocystic-breast-disease .

Mullington, JM, NS Simpson, HK Meier-Ewert ve M. Haack. "Uyku Kaybı ve İltihap." En İyi Uygulama ve Araştırma. Klinik Endokrinoloji ve Metabolizma 24, no. 5 (Ekim 2010): 775–84. doi.org/10.1016/j.beem.2010.08.014 .

Ulusal Otizm Derneği. NationalAutismAssociation.org .

Ulusal Sağlık Servisi. "Fibromiyalji." Son İncelenme 20.02.2019. NHS.uk/conditions/fibromiyalji .

Ulusal Diyabet ve Sindirim ve Böbrek Hastalıkları Enstitüsü . "Crohn Hastalığının Belirtileri ve Nedenleri." Son güncelleme Eylül 2017. niddk.nih.gov/health-information/digestive Diseases /crohns-disease/symptoms-Causes .

Ulusal Sağlık Enstitüleri, Diyet Takviyeleri Ofisi. "Diyet Ek Bilgi Sayfaları. ods.od.nih.gov/factsheets/list-all .

Ulusal Ruh Sağlığı Enstitüleri. "Dikkat Eksikliği/Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB): Temel Bilgiler." Revize 2016. nimh.nih.gov/health/publications/attention-deficit-hyperactivity-disorder adhd-the-basics/index.shtml .

Nadir Bozukluklar Ulusal Örgütü. "Ağır Metal Zehirlenmesi." 2006. RareDiseases.org/rare Diseases /heavy-metal-poisoning .

Niemeyer, K., Bell, IR ve M. Koithan. "Batı Bitkisel Tıbbı ve Karmaşık Sistemler Bilimine İlişkin Geleneksel Bilgiler." Bitkisel Tıp Dergisi 3 no. 3 (Eylül 2013): 112–19. doi.org/10.1016/j.hermed.2013.03.001 .

Patel, Sheila, MD. "Dr. Sheila'ya sorun: Ayurveda nedir?" Chopra Merkezi. Son güncelleme 7 Ağustos 2020. Chopra.com/articles/what-is-ayurveda .

Pizzorno J. "Diyabet Salgını Öncelikle Toksinlere mi Bağlı?" Bütünleştirici Tıp 15, no. 4 (2016): 8–17.

Sandström, B. "Bireylerde ve Popülasyonlarda Çinko Eksikliği ve Fazlalığının Teşhisi." Gıda ve Beslenme Bülteni 22, no. 2 (2001): 133–37. doi.org/10.1177/156482650102200203 .

Siegmann, EM, H. Müller, C. Luecke, A. Philipsen, J. Kornhuber ve TW Gromer. "Depresyon ve Anksiyete Bozuklukları nın Otoimmün Tiroidit ile İlişkisi: Sistematik Bir İnceleme ve Meta Analizi." JAMA Psikiyatri 75, no. 6 (2018): 577-84. doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2018.0190 .

Singh, R., RC Turner, L. Nguyen, K. Motwani, M. Swatek, BP Lucke-Wold ve R. Qaiser. "Pediatrik Travmatik Beyin Hasarı ve Otizm: Paylaşılan Mekanizmaları Aydınlatmak." Davranışsal Nöroloji (2016) doi.org/10.1155 /2016/8781725 .

Machine Translated by Google

Adı m, Andrew. “Mutluluk ve Sağ lı k.” Halk Sağ lığ ı nı n Yı llı k İ ncelemesi 40 (Nisan 2019): 339–359. doi.org/10.1146/annurev-publhealth-040218-044150 .

Thor, JA, NH Mohamed Hanapi, H. Halil ve A. Suhaimi. “Karmaş ı k Bölgesel Ağ rı Sendromunun Yönetiminde Perinöral Enjeksiyon Tedavisi: Ağ rı ya Tatlı Bir Çözüm.” Ağ rı Tı bbı 18, hayı r. 10 (Ekim 2017): 2041–45. doi.org/10.1093/pm/pnx063 .

Tilgner, Sharol Marie. Heart of the Earth LLC'den Bitkisel İ laç, 2009. · Pleasant Hill, VEYA: Wise Acres,

Gelenek Çin Tı bbı Dünya Vakfı . “TCM nedir?” Eriş im tarihi 1 Temmuz 2020. TCMWorld.org. https://www.tcmworld.org/what-is-tcm/ .

Wilkins, T., K. Jarvis ve J. Patel. "Crohn Hastalığ ı Tanı ve Tedavisi." Amerikan Aile Hekimi 84, no. 12 (Aralı k 2011): 1365–75.

Wilt, T., A. Ishani, R. MacDonald, G. Stark, C. Mulrow ve J. Lau. “Benign Prostat Hiperplazisi için Beta-sitosteroller. Sistematik İ ncelemelerin Cochrane Veritabanı 2 (2000): CD001043. doi.org/10.1002/14651858.CD001043 .

Wł odarek D. “Nörodejeneratif Hastalı klarda (Alzheimer Hastalığ ı ve Parkinson Hastalığ ı) Ketojenik Diyetlerin Rolü.” Besinler 11, hayı r. 1 (2019): 169 doi.org/10.3390/nu11010169 .

Wolraich, M L., JF Hagan, Jr., C. Allan, E. Chan, D. Davison, M. Earls, SW Evans, SK Flinn, T. Froehlich, J. Frost, JR Holbrook, JR, et. al. “Çocuk ve Ergenlerde Dikkat Eksikliğ i/Hiperaktivite Bozukluğ unun Tanı , Değ erlendirme ve Tedavisine Yönelik Klinik Uygulama Rehberi.” Pediatri 144, no. 4 (2019): e20192528. doi.org/10.1542/peds.2019-2528 .

Worley SL “Uykunun Olağ anüstü Önemi: Yetersiz Uykunun Sağ lı k ve Kamu Güvenliğ i Üzerindeki Zararlı Etkileri Uyku Araş tı rmaları nda Patlamaya Yol Açı yor.” P&T 43, hayı r. 12 (2018): 758-63.

Yarnel, Eric. Gastroenterolojiye Doğ al Yaklaş ı m. 2. baskı . Washington: Ş ifa Dağ ı Yayı ncı lı k, 2010.

Machine Translated by Google

Bir ckN baykuş

Karı m Sarah Sue'nun desteğ i olmasaydı , bu kitap meyvelerini veremezdi. Birç ok hafta sonunu araş tı rma ve yazmanı n yanı sı ra ofiste uzun saatler geç irmem iç in bana yer aç tı . Beynimi ve vücudumu ayakta tutmak iç in bana yemek yaptı ve Leo'nun onunla ilgilenen harika bir annesi olduğ unu bilmek iç imi rahatlattı . Bu süreç te aklı mı , bedenimi ve ruhumu gerç ekten destekledi.

Orduda geç irdiğ im zamana ve bana akı l hocalı ğ ı yapan doktorlara ve hemş irelere minnettarı m. 19 ve 20 yaş ları ndayken ameliyata yardı mcı olmak, yüzlerce IV'e baş lamak, ç ocukları n laserasyonları nı dikmek, arteriyel kan gazları yapmak ve ç ok daha fazlası nı yapmak iç in inanı lmaz bir fı rsatı m oldu. Bu erken deneyim ve bu insanları n bana sağ ladı ğ ı ilham olmasaydı bu yola girmezdim.

Naturopatik tı p fakültesinde geç irdiğ im zaman beni, bazı ları yakı n arkadaş olan harika öğ retmenler, doktorlar ve ş ifacı larla tanı ş tı rdı . Greg Yasuda, ND ve Brad Lichtenstein, ND, aynı zamanda ş ifacı oldukları nı fark ettiğ im ve bana sağ lı klı erkeksi olduğ unu gö steren ilk doktorlardı . Doğ anı n iyileş tirici gücü, hekimlik sanatı ve doktor-hasta iliş kisinin kutsallı ğ ı iç in iç imde bir ateş yaktı lar. Pamela Snider, ND, benim ilk natüropatik tı p felsefesi öğ retmenimdi. Tedavilerim iç in etkili bir rehber olarak nası l uygulayacağ ı mı anlayabileceğ im ş ekilde dile getirdi. Durr Elmore, ND, DC'ye sahibim; Paul Herscu, Kuzey Kore; ve Amy Rothenburg, ND; Beni homeopati alanı , güzelliğ i ve gücü konusunda aydı nlattı ğ ı nı z iç in teş ekkür ederim. Son olarak, tı p öğ retmenlerimden Bruce Milliman, ND'ye teş ekkür etmem gerekiyor. Tartı ş maları mı z ve onunla birlikte ç alı ş tı ğ ı m zaman, bir öğ rencim bana hastayı güvende tutmak ve hı zlı bir ş ekilde iyileş tirmek iç in iş iç in doğ ru zamanda, doğ al veya farmasötik, doğ ru araç ları nası l kullanacağ ı mı öğ retti.

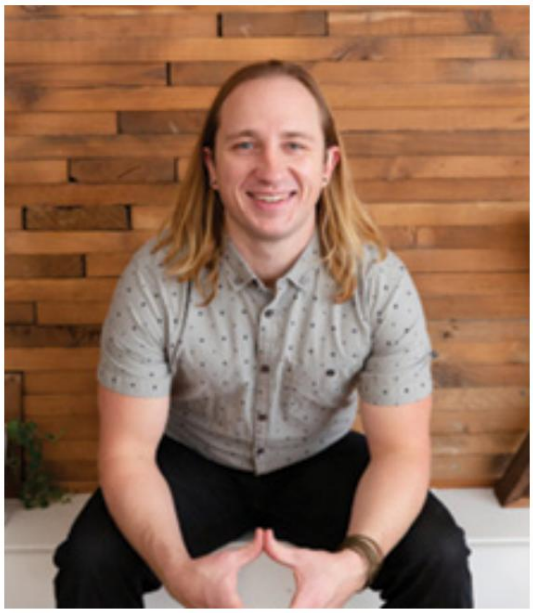
Son olarak, dua hediyesi iç in teş ekkür ediyorum. Yaradan, duaları mı iş ittiğ in ve beni gö rme yeteneğ iyle dünyaya getirdiğ in iç in teş ekkür ederim.

Machine Translated by Google

uzun süredir acı çekenler için şifa bulmak için ileriye giden yol.

Machine Translated by Google

Yazar hakkı nda



doktor BLAKE MYERS , geniş çapta saygı duyulan bir doğ al tı p doktoru, yazarı ve eğ itimcisidir. Washington, Bellingham merkezli, karmaş ı k kronik hastalı kları ve kronik ağ rı ları olan hastaları tedavi etmeye özel ilgi duyan natüropatik ve homeopatik bir klinik olan Chiron Healing Arts'ı n sahibi ve kurucusudur. Dr. Myers, ABD Ordusunda bir sağ lı k görevlisiydi.

Iowa Eyaleti Bilim ve Teknoloji Üniversitesi'nden biyoloji alanı nda lisans derecesine sahiptir ve Bastyr Üniversitesi'nden natüropatik tı p doktoru derecesini almı ş tı r. Kariyerine birinci basamakta baş layan Dr.

Myers, uzun yı llar, genellikle on yı llar boyunca devam eden sağ lı k sorunları olan hastaları görmeye baş ladı ve benzersiz tedavi yaklaş ı mı yla iyileş ti. Üç yı l boyunca özel bir bağ ı mlı lı k tı bbı kliniğ inde çalı ş tı ve kronik hastalı ğ ı ve kronik ağ rı sı olan insanları n yaş amları nı dönüş türmeye yardı mcı olma potansiyelinin tamamı nı fark etti. Dr. Myers, Naturopathic Academy of Primary Care Physicians'ı n (NAPCP) baş kan yardı mcı sı olarak görev yaptı ve Seattle, Washington'da Integrative'de danı ş man doktor olarak görev yaptı .

Machine Translated by Google

Care Outreach (ICO), evsiz ve aş ı rı düş ük gelirli nüfusa hizmet veren toplum temelli bütünleş tirici bir tı p organizasyonu.

Instagram @Dr._Blake
https://www.drblakemyers.com